

GILL RAPLEY & TRACEY MURKETT

TRUBHBOOKS
HƯỚNG DẪN ĐỌC SÁCH

nhà xuất bản
LAO SONG - XÀ HỒI

Baby-Led Weaning

PHƯƠNG PHÁP ĂN DẶM

BÉ CHỈ HUY



Giới thiệu

Đối với nhiều bậc cha mẹ, lần đầu tiên bé ăn dặm đánh dấu cột mốc trong giai đoạn phát triển - mở ra một chương mới vô cùng kỳ thú trong cuộc đời bé. Cha mẹ cầu mong bé sẽ “ăn tốt”. Họ muốn bé yêu thích thức ăn, ăn uống khoa học và họ muốn gia đình có những bữa ăn dễ chịu, không căng thẳng.

Nhưng rất nhiều phụ huynh nhận thấy những năm đầu đời trẻ tập ăn dặm, cả bé và cha mẹ không hề cảm thấy vui vẻ. Cha mẹ phải đối mặt với các rắc rối chung, từ việc giúp bé ăn thô hay tình trạng kén ăn, đến các cuộc chiến nổ ra vào bữa ăn với trẻ mới biết đi. Thông thường, các gia đình đều miễn cưỡng đành phải để bé ăn trước và chế biến thực phẩm dành riêng cho bé.

Hầu hết các em bé đều bắt đầu ăn dặm bằng cách được cha mẹ đút thìa thức ăn nghiền nhuyễn vào thời điểm thích hợp. Nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu bạn không thích làm như vậy? Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn để bé quyết định thời điểm và cách thức bắt đầu ăn dặm? Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn để bé tự cầm thức ăn “phù hợp” thay vì đút thìa cho bé ăn? Nói cách khác, điều gì sẽ xảy ra nếu bạn để bé tự quyết định?

Giống như rất nhiều gia đình, chắc chắn bạn và bé sẽ nhận thấy cuộc phiêu lưu này thú vị hơn. Bé sẽ cho bạn biết khi nào bé sẵn sàng, và bé sẽ cùng ăn với bạn ngay từ buổi đầu tập ăn. Bé sẽ học hỏi về thức ăn có lợi cho sức khỏe, bằng cách nếm, ăn thử và tự ăn - không phải cháo đặc hay thực phẩm xay nhuyễn, mà là thức ăn đích thực. Bé sẽ có thể làm được tất cả những điều này từ khi được 6 tháng tuổi.

Phương pháp ăn dặm do bé chỉ huy⁽¹⁾ (BLW) sẽ phát triển kỹ năng nhai của bé, kỹ năng cầm tay thuận và phối hợp tay - mắt. Với sự trợ giúp của bạn, bé sẽ khám phá ra một loạt các món ăn có lợi cho sức khỏe và học được các kỹ năng xã hội quan trọng. Bé sẽ ăn theo nhu cầu, giúp bé ít có nguy cơ bị thừa cân khi lớn. Nhưng Tran hết, bé sẽ thích - và kết quả là bé

sẽ vui vẻ và hào hứng khi đến giờ ăn.

BLW an toàn, tự nhiên và dễ dàng - cũng giống như hầu hết các ý tưởng hay khác về kỹ năng nuôi con, phương pháp này không hề mới. Chính các bậc cha mẹ trên khắp thế giới phát hiện ra phương pháp này, chỉ đơn thuần bằng cách quan sát bé. BLW đem lại hiệu quả, bất kể bé đang bú sữa mẹ hay uống sữa bột, hay vừa bú mẹ vừa uống sữa bột. Và, theo các bậc cha mẹ từng thử cả phương pháp BLW và vắt cho bé ăn, phương pháp ăn cho phép bé chỉ huy sẽ dễ dàng và thú vị hơn.

Rõ ràng việc cho bé tự bốc thức ăn từ khi 6 tháng tuổi không phải là một sự thay đổi to lớn. Điểm khác biệt của BLW là bé *chỉ* được dùng tay ăn, biến cháo xay và ăn bằng thìa trở thành chuyện của dĩ vãng.

Cuốn sách này sẽ cho bạn thấy tại sao BLW là phương pháp khoa học giúp bé tập ăn dặm và tại sao lại hợp lý khi bạn tin tưởng vào kỹ năng và bản năng của bé. Cuốn sách sẽ cung cấp mẹo giúp bạn khởi động và kỳ vọng; đồng thời giúp bạn khám phá một trong những bí mật được giữ tốt nhất về phương pháp nuôi con không căng thẳng.

Với phương pháp BLW, không có chương trình nào để bạn tuân thủ và không có giai đoạn nào để hoàn thành. Bé của bạn sẽ không phải chặt vật làm quen với bột, thức ăn nghiền nhuyễn và lộn nhồn trước khi bé được phép ăn thức ăn “đích thực” - và bạn không phải tuân thủ lịch trình phức tạp của các bữa ăn. Thay vào đó, bạn sẽ được thư giãn và hưởng thụ niềm vui từ cuộc phiêu lưu của bé với đồ ăn.

Hầu hết các cuốn sách hướng dẫn bé ăn dặm đều ghi rõ công thức và thực đơn chuẩn bị, cuốn sách này thì khác. Cuốn sách đề cập sâu đến *cách thức* để bé tự ăn, thay vì *thứ* được cho bé ăn. Lập kế hoạch “bữa ăn cho bé” khiến bé không thể ăn thức ăn thông thường của gia đình, hoặc đồ ăn của bé phải được chuẩn bị riêng. Nhưng hầu hết các thực đơn trong sách hướng dẫn nấu ăn đều có thể được điều chỉnh dễ dàng để bé 6 tháng tuổi của bạn có thể cùng ăn. Chỉ cần chế độ ăn của gia đình bạn khoa học và đầy đủ dinh dưỡng, không cần thiết phải chuẩn bị món ăn riêng cho bé.

Tuy nhiên, chúng tôi cũng nêu một số gợi ý đối với các thức ăn khoa học cho bé trong giai đoạn đầu và thức ăn nên tránh, nhằm giúp bạn khởi động suôn sẻ. Và, bởi vì rất nhiều cha mẹ coi phương pháp BLW là cơ hội để nhìn xem *họ* ăn gì, chúng tôi cũng hướng dẫn cách thức đảm bảo bữa ăn

lành mạnh và cân bằng dành cho cả gia đình. Vì vậy, nếu bạn đang sống dựa vào đồ ăn vặt hoặc đồ ăn nấu sẵn, bạn có thể vận dụng cuốn sách này để thay đổi cách sống.

Phương pháp BLW có thể trở thành niềm vui lớn dành cho bạn và bé. Nếu bạn chưa thấy em bé nào bắt đầu ăn dặm theo phương pháp này, có lẽ bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy bé thuần thục xử lý các loại thức ăn khác nhau và bé rất ưa mạo hiểm với các mùi vị thức ăn mới, nếu so với các bé khác. Các bé *vui hơn* khi tự làm mọi việc cho mình - và điều đó sẽ giúp bé học hỏi.

Rất nhiều phụ huynh áp dụng phương pháp BLW đã chia sẻ kinh nghiệm để chúng tôi viết cuốn sách này. Một số cha mẹ từng thấy khó khăn khi phải cho bé ăn bằng thìa; một số người tìm đến BLW trong cơn tức giận khi bé 6 tháng tuổi từ chối không chịu ăn dứt thìa. Một số người mới làm mẹ lần đầu và bị hấp dẫn bởi phương pháp BLW - đây là phương thức tập cho bé ăn dặm rất nhẹ nhàng và được đúc kết dựa trên kinh nghiệm. Rất nhiều lần chúng tôi nghe được rằng, các em bé của họ cực kỳ thích phương pháp này, giúp bé ăn vui vẻ và hòa đồng.

Chúng tôi hi vọng cuốn sách này sẽ giúp bạn khám phá sự dễ dàng trong giai đoạn chuyển tiếp của bé sang bữa ăn gia đình, và cách thức áp dụng phương pháp BLW có thể tạo nền tảng suốt đời cho chế độ ăn lành mạnh, thú vị cho bé.

Lưu ý: Xuyên suốt cuốn sách này, chúng tôi cố gắng tạo sự cân bằng giới tính bằng cách sử dụng linh hoạt từ “bé” dành cho cả bé trai và bé gái. Cuốn sách không ám chỉ bất kỳ sự phân biệt nào giữa bé trai và bé gái.

I

Thế nào là phương pháp ăn dặm bé chỉ huy?

“Dường như đối với hầu hết cha mẹ, việc ăn uống của trẻ là một cơn ác mộng. Với Emily, chúng tôi không phải đối mặt với cuộc chiến mệt mỏi đó. Chúng tôi thực sự yêu thích giờ ăn. Với gia đình tôi, thức ăn không phải là vấn đề.”

Jess, mẹ bé Emily 2 tuổi

“Sẽ dễ hơn nhiều khi cho bé tập ăn cùng loại thức ăn của người lớn. Tôi đã rất lo lắng khi Ben đến tuổi ăn dặm, nhưng giờ tôi không còn lo lắng liệu Ben có ăn hay không nữa. Việc này rất tự nhiên - và vui vẻ hơn nhiều.”

Sam, mẹ bé Bella 8 tuổi, Alex 5 tuổi và Ben 8 tháng tuổi

Ăn dặm là gì?

Ăn dặm là sự thay đổi dần dần của bé, chuyển từ việc chỉ ăn sữa mẹ hoặc sữa bột sang ăn thêm các loại thức ăn khác. Sự thay đổi này mất *tối thiểu* 6 tháng nhưng cũng có thể kéo dài vài năm, đặc biệt là đối với các bé bú mẹ. Cuốn sách này viết về giai đoạn đầu của quá trình ăn dặm, có nghĩa là với lần đầu tiên bé ăn dặm.

Những món ăn dặm đầu tiên - đôi khi còn được gọi là thức ăn bổ sung - không có nghĩa là thay thế sữa mẹ hoặc sữa bột, thay vào đó, sẽ bổ sung cho chế độ ăn này, để bữa ăn của bé ngày càng thêm đa dạng.

Trong hầu hết các gia đình, thời điểm ăn dặm do cha mẹ quyết định. Khi cha mẹ bắt đầu đút thìa cho bé ăn, họ cũng quyết định thời điểm và cách thức bé bắt đầu ăn dặm; khi họ không còn cho bé bú mẹ hoặc bú bình,

họ quyết định thời điểm cai sữa. Bạn có thể gọi đó là ăn dặm do-cha-mẹ-quyết-định. Ăn dặm do-bé-quyết-định lại khác. Phương pháp này cho phép bé dẫn dắt toàn bộ quá trình, bằng cách bé vận dụng bản năng và khả năng của mình. Bé quyết định thời điểm bắt đầu và kết thúc quá trình ăn dặm. Mặc dù việc này có vẻ kì cục, nhưng nó sẽ có ý nghĩa tuyệt đối khi bạn quan sát kĩ phương thức phát triển của bé.

Tại sao BLW lại khác biệt?

Khi nghĩ đến việc cho bé tập ăn dặm, mọi người thường hình dung thấy hình ảnh người lớn cầm thìa, đút cho bé ăn một vài thìa cháo hoặc cà rốt xay nhuyễn. Có lúc bé sẽ háo hức há miệng để đón nhận thìa - nhưng bé cũng sẽ nhanh chóng nhè thức ăn, hắt thìa, khóc hoặc không chịu ăn. Rất nhiều cha mẹ đành phải áp dụng trò chơi - “Tàu đến rồi đây!” - với nỗ lực thuyết phục bé chấp nhận thức ăn và thường thức ăn và giờ ăn của bé khác với gia đình.

Tại các nước phương Tây, phương pháp cho bé ăn như trên khá phổ biến, đến mức cho ăn bằng thìa trở thành phương thức thông thường để chuẩn bị ăn dặm. Các định nghĩa trong từ điển về việc cho ăn bằng thìa bao gồm: “giúp đỡ hoặc dạy (ai) quá nhiều đến nỗi người đó không tự suy nghĩ được nữa” và “đối xử (với người khác) theo cách thức ngăn cản ý nghĩ hoặc hành động tự lập.” Trong khi đó, phương pháp BLW khuyến khích thái độ tự tin và tính độc lập của bé bằng cách tuân theo tín hiệu của bé. Giai đoạn ăn dặm bắt đầu khi bé biểu hiện có thể tự ăn, và tiến triển theo nhịp độ riêng của bé. Việc này cho phép bé làm theo bản năng để bắt chước cha mẹ và các anh chị, bé phát triển kĩ năng ăn một cách tự nhiên, thú vị, đồng thời trong quá trình đó giúp bé học hỏi.

Nếu được tạo cơ hội, hầu hết các bé sẽ cho cha mẹ biết rằng các bé đã sẵn sàng cho món ăn khác ngoài sữa, chỉ bằng cách cầm một mẫu thức ăn và đưa vào miệng. Các bé không cần cha mẹ quyết định khi nào nên bắt đầu ăn dặm, và bé không cần phải được đút thìa; các bé có thể tự làm được.

Dưới đây là phương pháp BLW:

- Bé ngồi với cả gia đình khi đến giờ ăn và gia nhập khi bé sẵn sàng.
- Bé được khuyến khích khám phá thức ăn ngay khi cảm thấy thích thú, bằng cách cầm tay - ban đầu, dù bé có ăn hay không cũng không quan

trọng.

- Thức ăn được xắt thành miếng có kích thước và hình dạng phù hợp cho bé dễ cầm nắm, thay vì món ăn sền sệt hoặc tán nhuyễn.
- Bé *tự ăn* ngay từ đầu, thay vì được người khác đút thìa.
- Bé tùy nghi quyết định lượng thức ăn, và bé nhanh chóng mở rộng các loại thức ăn mà bé ưa thích.
- Bé tiếp tục được bú sữa (sữa mẹ hoặc sữa bột) mỗi khi bé muốn và bé tự quyết định thời điểm giảm các cữ bú.

Kinh nghiệm đầu đời khi ăn dặm có thể ảnh hưởng đến cảm nhận của bé về bữa ăn trong nhiều năm sau đó, vì vậy sẽ rất có ý nghĩa khi bạn giúp các bé cảm thấy thích thú. Nhưng đối với nhiều bé và nhiều cha mẹ, ăn dặm không được thú vị cho lắm. Đương nhiên, không phải *tất cả* các bé đều phản đối khi được cho ăn bằng thìa theo lối truyền thống, nhưng rất nhiều bé đành cam chịu phải ăn thay vì thực sự ham thích. Mặt khác, dường như các bé được phép tự ăn và ăn chung với gia đình đều yêu thích giờ ăn.

“Khi Ryan khoảng 6 tháng tuổi, tôi và một nhóm các mẹ có con cùng độ tuổi kéo nhau ra ngoài. Các mẹ bạn bịu đút bột cho các con và dùng thìa vét quanh miệng để đảm bảo tất cả thức ăn đều đi vào miệng bé. Hình như họ tự biến cuộc sống trở nên khó khăn đến vậy, và chị sẽ thấy đám con nít không thích trò này chút nào.”

Suzanne, mẹ bé Ryan 2 tuổi

Tại sao phương pháp BLW lại hợp lý?

Các bé bò, đi và nói khi đã sẵn sàng. Các dấu mốc phát triển này sẽ không đến sớm hơn - *với điều kiện bé được trao cơ hội* - và cũng không muộn hơn thời điểm thích hợp với bé. Khi bạn đặt bé mới sinh xuống sàn để bé tập đá chân, tức là bạn tạo cho bé cơ hội tập lẫy. Khi bé có thể lẫy, bé sẽ lẫy. Bạn cũng sẽ tạo cho bé cơ hội tập đứng lên và bước đi. Việc này sẽ mất nhiều thời gian hơn. Nhưng nếu bạn tiếp tục cho bé cơ hội, bé sẽ làm được. Vậy thì tại sao không thể làm vậy với phương pháp cho bé ăn?

Các em bé khỏe mạnh có thể tự bú mẹ ngay khi chào đời. 6 tháng tuổi, bé có thể giơ tay cầm các mẫu thức ăn và đưa vào miệng. Sau nhiều năm,

chúng ta biết quá rõ bé có thể làm việc này, và cha mẹ được khuyến khích tập cho bé làm quen với việc bốc ăn từ khi bé 6 tháng tuổi. Vì các bé có thể tự bốc ăn từ lúc 6 tháng nên dường như không cần phải cho bé ăn thức ăn tán nhuyễn.

Tuy nhiên, mặc dù chúng ta biết rõ các bé có bản năng và khả năng tự ăn vào thời điểm thích hợp, nhưng đút thìa vẫn là phương pháp mà hầu hết các bé được cho ăn trong năm đầu tiên - và đôi khi kéo dài lâu hơn nữa.

Khi nào bé nên bắt đầu ăn dặm?

Hiện nay, độ tuổi khuyến nghị để bắt đầu ăn dặm là 6 tháng. Trước khi đạt độ tuổi này, các em bé khó có thể tiêu hóa các loại thức ăn, trừ sữa. Cho bé ăn dặm trước 6 tháng tuổi không tốt cho bé, bởi vì:

- Thức ăn dặm không có nhiều chất dinh dưỡng và calo như sữa mẹ hoặc sữa bột. Dạ dày của bé còn nhỏ và cần nguồn dinh dưỡng, calo để tiêu hóa, giúp bé phát triển tốt; chỉ sữa mẹ hoặc sữa bột mới cung cấp đủ các dưỡng chất này.
- Hệ tiêu hóa của bé vẫn chưa sẵn sàng tiếp nhận các chất bổ dưỡng của thức ăn dặm, vì vậy các thức ăn này sẽ theo phân ra ngoài mà không góp phần nuôi dưỡng cơ thể bé.
- Nếu bé ăn dặm quá sớm, bé sẽ uống ít sữa, khiến bé nhận được ít chất dinh dưỡng hơn.
- Các bé ăn dặm sớm bị nhiễm khuẩn nhiều hơn và có nguy cơ dị ứng cao hơn các bé uống sữa hoàn toàn trong 6 tháng đầu đời, bởi hệ miễn dịch của bé vẫn chưa phát triển trọn vẹn.

Theo nghiên cứu, cho bé ăn dặm trước 6 tháng tuổi khiến sau này bé dễ mắc các nhân tố gây bệnh tim mạch, ví dụ như bệnh huyết áp cao.

Năm 2002, Tổ chức Y tế Thế giới khuyến nghị, nếu có thể, tất cả các em bé nên được bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu đời, và sau giai đoạn đó mới cho bé tập ăn dặm.

Nhận biết thời điểm bắt đầu ăn dặm

Các dấu hiệu sẵn sàng già

Trong suốt nhiều năm liền, các bậc cha mẹ được khuyên nên tìm kiếm các dấu hiệu phát hiện thời điểm bé sẵn sàng ăn dặm. Hầu hết các dấu hiệu chỉ là một phần trong quá trình phát triển bình thường và liên quan đến độ tuổi của bé chứ không phải là các dấu hiệu biểu hiện bé sẵn sàng ăn dặm. Và có một số “dấu hiệu sẵn sàng” không đáng tin để chỉ dẫn thời điểm bắt đầu ăn dặm, nhưng rất nhiều cha mẹ vẫn nghĩ rằng các dấu hiệu đó cho thấy bé cần thêm thức ăn ngoài sữa:

- *Tỉnh giấc đêm.* Rất nhiều cha mẹ bắt đầu cho con ăn dặm sớm với hi vọng việc này sẽ giúp bé ngủ ngon cả đêm. Họ cho rằng bé tỉnh giấc vì đói; nhưng bé tỉnh giấc đêm vì rất nhiều lý do, và không có bằng chứng cho thấy cho bé ăn dặm sẽ xử lý được rắc rối này. Nếu *thực sự* đói, các bé dưới 6 tháng tuổi cần được bú mẹ nhiều hơn (hoặc uống nhiều sữa bột hơn), chứ không phải thức ăn dặm.
- *Chậm tăng cân.* Đây là lý do phổ biến khiến cha mẹ được khuyên nên cho bé ăn dặm sớm, nhưng nghiên cứu cho thấy tăng cân chậm là bình thường với các bé 4 tháng tuổi, đặc biệt là các bé bú mẹ. Đây không phải dấu hiệu bé cần ăn dặm.
- *Bé nhìn cha mẹ ăn.* Từ 4 tháng tuổi bé rất hào hứng với các hoạt động thường nhật trong gia đình, ví dụ như mặc đồ, cạo râu, chải răng và ăn. Nhưng bé chưa hiểu ý nghĩa của các hoạt động này - chỉ là bé hiếu kỳ thôi.
- *Bé tóm tép miệng.* Các bé đang học cách sử dụng miệng rất thích tập kỹ năng này, giúp bé học nói và học ăn. Miệng tóm tép là một phần giúp bé chuẩn bị cho giai đoạn ăn dặm, nhưng không có nghĩa là bé đã sẵn sàng ăn dặm.
- *Bé còi cọc.* Khi các em bé còi cọc, hoặc là do cơ thể bé còi, hoặc là do bé cần nhiều dinh dưỡng hơn. Nhưng nếu bé dưới 6 tháng tuổi, sữa mẹ hoặc sữa bột mới là thứ bé cần để “tăng cân”, không phải thức ăn dặm. Ngoại lệ duy nhất là các bé sinh non, và một số các bé này cần thêm dinh dưỡng trước 6 tháng tuổi
- *Bé bú bẫm.* Các em bé sinh ra đã bú bẫm (hoặc tăng cân rất nhanh) không cần thêm thức ăn. Các bé bú bẫm hoặc do gien hoặc trong một số trường hợp (đặc biệt là đối với các bé bú sữa bột) là do bé được cho uống nhiều sữa hơn mức cần thiết của cơ thể. Hệ tiêu hóa và hệ miễn

dịch của bé không hoàn thiện hơn các bé khác, vì vậy bé cũng đối mặt với rủi ro tương tự về sức khỏe nếu bé ăn dặm sớm. Quan niệm cho rằng các em bé bú bầm cần được ăn dặm sớm xuất hiện từ những năm 1950 và 1960, khi người ta nhầm tin rằng khi bé đạt trọng lượng nhất định (thường là 5,5 kg) bé cần được ăn dặm. Trong 6 tháng đầu, bé chỉ cần bú sữa - dù bé còi hay bú bầm. *Trọng lượng không quan trọng.*

“Tôi không hiểu sao mọi người lại nói: ‘Ồ, thằng bé bú quá, nó cần ăn thêm, cô nên cho nó ăn dặm đi,’ bởi thức ăn mà hầu hết các mẹ bắt đầu cho bé ăn là lê, bí xanh hầm và cà rốt, trong khi người ta chỉ ăn các món này khi ăn kiêng thôi.”

Holly, mẹ bé Ava 7 tuổi, bé Archie 4 tuổi và bé Glen 6 tháng tuổi

Các dấu hiệu bé sẵn sàng ăn dặm

Cách đáng tin nhất để biết liệu bé đã sẵn sàng ăn dặm hay chưa là hãy tìm kiếm các dấu hiệu trùng khớp với những thay đổi quan trọng trong cơ thể bé, giúp bé đối phó với thay đổi (tức là sự phát triển của hệ miễn dịch hệ tiêu hóa và miệng của bé.) Nếu bé có thể tự ngồi, thò tay cầm đồ vật, đưa nhanh và chính xác vào miệng; nếu bé gặm đồ chơi và nhai nhóp nhép, đó chính là lúc bé sẵn sàng khám phá thức ăn dặm.

Nhưng dấu hiệu tốt nhất cho thấy bé sẵn sàng ăn dặm là khi bé tự đưa thức ăn vào miệng - và bé chỉ có thể làm vậy nếu được trao cơ hội.

“Khi bé ngồi trong lòng bạn và cầm một nắm đồ ăn trong đĩa, bé nhai và nuốt, đó chính là lúc người lớn cần đặt đĩa gần bé hơn.”

Gabrielle Palmer, tác giả, chuyên gia dinh dưỡng

Tại sao một số loại thực phẩm được dán nhãn là phù hợp cho bé 4 tháng tuổi?

Trở lại năm 1994, khi Bộ Y tế Anh quốc thay đổi khuyến nghị đối với độ tuổi tối thiểu để cho bé tập ăn dặm từ 3 tháng tuổi lên 4 tháng tuổi, một văn bản luật nhanh chóng được thông qua nhằm ngăn chặn các nhà sản xuất thực phẩm và đồ uống cho trẻ em ghi nhãn mác rằng sản phẩm của họ có thể dùng cho các bé dưới 4 tháng tuổi.

Năm 2003, Anh quốc khuyến nghị độ tuổi tối thiểu thay đổi từ 4 tháng

lên 6 tháng nhưng văn bản luật không đưa ra bất kì thay đổi nào, vì vậy các nhà sản xuất thực phẩm và đồ uống cho trẻ em tự do quảng bá các sản phẩm dành cho các em bé mới 4 tháng tuổi. Kết quả là rất nhiều cha mẹ hoang mang - họ không biết rằng các khuyến nghị chính thức đã thay đổi, hoặc nếu có biết, họ cũng không hiểu được tầm quan trọng của việc bú mẹ hoặc bú sữa công thức dưới 6 tháng tuổi. Vậy là họ tiếp tục mua thực phẩm cho các em bé chưa đến tuổi để ăn món đó.

Một bộ quy tắc ứng xử tự nguyện (*Quy tắc Quốc tế về tiếp thị sản phẩm thay thế sữa mẹ*) nghiêm cấm hành vi quảng bá mọi thực phẩm hoặc đồ uống dành cho bé dưới 6 tháng tuổi và hầu như tất cả các quốc gia đều ký tên vào bộ Quy tắc này. Nhưng tại nhiều quốc gia, trong đó có Anh quốc, phần nhiều Quy tắc ứng xử này vẫn mang tính chất tự nguyện - hay nói cách khác, ngành công nghiệp thực phẩm không *phải* tuân thủ đúng quy tắc này. Vì vậy, trước khi luật được thay đổi, một số thực phẩm nhũ nhi⁽¹⁾ vẫn được dán nhãn “phù hợp cho bé 4 tháng tuổi trở lên.”

Câu chuyện BLW

Max vẫn luôn nặng cân hơn so với tuổi, thằng bé đạt phân vị thứ 98. Vì vậy, tôi vẫn luôn nghe người ta nói này nọ về các em bé bụ bẫm, rằng bé nhanh đói hơn và cần ăn dặm từ 4 tháng tuổi, vân vân và vân vân. Nhưng tôi vẫn để bé chỉ dẫn cho mình.

Mặc dù bụ bẫm, nhưng dường như bé không thực sự thèm ăn. Chỉ cần nhìn phân của bé tôi cũng biết rằng bé chỉ ăn thứ gì đó khi được khoảng 8 tháng tuổi, và tôi nghĩ phải đến khi 10 tháng bé mới ăn nhiều.

Tôi thực sự coi 6 tháng đầu tiên tập ăn dặm theo phương pháp BLW là cơ hội để bé khám phá hương vị và hình dáng thức ăn, vì vậy, so với bạn bè cho con ăn thức ăn tán nhuyễn, tôi không hề lo lắng khi mình không biết rõ con ăn được bao nhiêu. Tôi nghĩ rằng, khi cho bé tập ăn theo phương pháp này, áp lực sẽ không còn nữa, sự thực là vậy. Tôi cũng từng thử đút thìa cho các cháu họ ăn, và các bé luôn phải ăn cho hết lượng thức ăn trong đĩa, tôi cảm thấy vô cùng căng thẳng khi các bé quyết định không ăn nữa.

Với phương pháp BLW, ban đầu bạn phải bình tĩnh và cho phép

bé tự bắt nhịp theo tốc độ của riêng bé. Bạn dễ dàng nghĩ rằng bé không ăn gì hết, bé sẽ đói meo và rằng bạn cần phải cho bé ăn món gì đó. Trước đây tôi vẫn thường nghĩ: “Tại sao mình phải lo nhỉ? So với một nửa củ cà rốt, sữa mẹ tốt cho con hơn nhiều.” Tôi cho rằng bé nhận được đầy đủ chất dinh dưỡng có trong sữa mẹ. Thằng bé bú mỗi khi nó muốn và hai việc này rất ăn khớp với nhau.

Charlotte, mẹ bé Max 16 tháng tuổi

Phương pháp BLW không mới

Có thể bạn đang đọc cuốn sách và nghĩ, “Tôi cũng thực hiện phương pháp này rồi - chẳng có gì mới cả.” Bạn nói đúng. BLW *không* mới, nhưng nói về phương pháp này quả thực là *mới*.

Rất nhiều cha mẹ, nhất là những người có hơn ba đứa con, gần như vô tình phát hiện ra rằng cho phép bé chỉ huy sẽ giúp cuộc sống gia đình dễ dàng và thú vị hơn. Câu chuyện của họ thường bắt đầu thế này: với đứa con đầu lòng, họ làm theo mọi lời khuyên và nhận thấy cho bé ăn dặm cần rất nhiều sự kiên nhẫn để đổi lại phần thưởng rất nhỏ mọn. Họ thấy thoải mái hơn một chút với đứa con thứ hai, phá vỡ một số “quy tắc” và phát hiện ra rằng việc cho con ăn dặm dễ dàng hơn một chút. Đến khi bé thứ 3 chào đời, họ bận rộn đến mức “để bé tự làm quen”.

Đứa con đầu lòng - được cho ăn bằng thìa theo đúng những lời chỉ dẫn - trở nên kén ăn. Em bé thứ hai bớt kén chọn hơn, còn em bé thứ ba “ăn ngoan hơn” rõ rệt so với anh chị - ít kén ăn và thích khám phá đồ ăn hơn. Vậy là cha mẹ đã phát hiện ra BLW. Thật không may, do lo sợ người khác sẽ nghĩ mình là cha mẹ tồi - hoặc đơn giản là lười biếng - họ không kể với ai về phương pháp này.

“Càng nói chuyện với nhiều người, tôi càng nhận ra rằng tập cho bé ăn dặm theo phương pháp này không phải là ý tưởng mới. Rất nhiều người nói: ‘Thật ra hồi trước tôi cũng áp dụng đấy, nhưng tôi không nói ra thôi.’ Các bậc cha mẹ áp dụng phương pháp này suốt nhiều năm rồi chỉ có điều phương pháp này không có một cái tên cụ thể thôi.”

Clare, mẹ bé Louise 7 tháng tuổi

Sơ lược lịch sử về phương pháp BLW

Về mặt lịch sử, mãi đến cuối thế kỉ 19 mới có một chút thông tin liên quan đến phương pháp cho bé tập ăn dặm; kĩ năng và kiến thức nuôi con được truyền từ mẹ sang con gái, với rất ít thông tin được viết ra cụ thể. Nhưng rất có thể, cũng giống như ngày nay, rất nhiều gia đình tự phát hiện ra phương pháp BLW. Và mặc dù các bằng chứng mang tính chất giai thoại gợi ý rằng, xuyên suốt thế kỉ 20, ít nhất cũng có một số gia đình tập cho bé ăn dặm theo phương pháp BLW, nhưng các câu chuyện đều không giống nhau.

Vào đầu thế kỉ 20, các em bé không được ăn dặm trước 8 hoặc 9 tháng tuổi; đến thập kỉ 60, độ tuổi này giảm xuống còn 2 hoặc 3 tháng tuổi, và đến thập niên 90, hầu hết các em bé đều ăn dặm khi 4 tháng tuổi. Những thay đổi này xuất phát từ các thay đổi trong phương pháp nuôi con bằng sữa mẹ; có rất ít tài liệu nghiên cứu về phương pháp cho trẻ nhũ nhi ăn, và trước năm 1974 không có hướng dẫn chính thức nào về phương pháp cho bé ăn dặm.

“Khi thấy bé Rosy tự ăn, bà ngoại tôi nói điều đó thật tuyệt. Bà là chị cả của 6 người em và bà nói bà nhớ rằng cụ cũng cho các em bà ăn theo phương pháp đó. Bà không hề nhớ gì đến phương pháp đút thìa. Bà nói bà chỉ đút thìa cho mẹ tôi bởi người ta khuyên bà phải cho mẹ tôi ăn dặm từ khi mới 3 tháng tuổi.”

Linda, mẹ bé Rosy 22 tháng tuổi

Vào đầu những năm 1900 các bé chỉ bú sữa mẹ - dù là từ mẹ đẻ hay vú nuôi (người phụ nữ được cha mẹ bé thuê về để cho bé bú) - đến khoảng 8 hoặc 9 tháng, thậm chí lâu hơn. Mặc dù đôi lúc các bé cũng được cho ăn xương ninh như hoặc vỏ bánh cứng khi 7 hoặc 8 tháng tuổi, nhưng hai món này chỉ được coi là phương thức giúp bé phát triển kĩ năng nhai hoặc trợ giúp răng lợi, chứ không được coi là “thức ăn”. Những thức ăn đầu tiên được khuyến nghị thường là nước xuyết thịt cừu hoặc thịt bò, và cho ăn bằng thìa.

Khi việc thuê vú nuôi ngày càng ít phổ biến hơn, các bác sĩ bắt đầu coi họ chính là người có vai trò khuyên răn các bà mẹ về phương pháp nuôi con bằng sữa mẹ. Phó mặc mọi thứ cho bản năng của người mẹ - hay tồi tệ hơn là bản năng của bé - được coi là không đáng tin và phương pháp ăn dặm cho bé bắt đầu được kiểm soát chặt chẽ từ khi bé chào đời.

Mặc dù nuôi con bằng sữa mẹ được công nhận là phương pháp nuôi con tốt nhất, nhưng người ta vẫn nhận ra rằng bé càng bú sữa mẹ càng tiết ra nhiều. Các mẹ phải tuân thủ lịch trình nghiêm ngặt, hạn chế lượng thời gian bé ngậm vú và mỗi cữ bú cách nhau vài giờ. Kết quả là, rất nhiều bà mẹ “không” tiết đủ sữa - và các em bé “không” chóng lớn. Không có gì ngạc nhiên khi một số sản phẩm sữa thay thế thời đó trở nên thịnh hành và được các bác sĩ khuyên dùng, với mong muốn bé có đủ chất dinh dưỡng cho cơ thể.

Khi phương pháp cho ăn “đúng giờ” trở nên rộng khắp và có thêm nhiều bà mẹ tìm đến các loại sữa mới dành cho trẻ nhũ nhi, các bác sĩ hiểu rằng các sản phẩm này không tốt cho em bé như lời quảng cáo. Các em bé uống các loại sữa này thường bị ốm, thiếu dinh dưỡng và kén ăn, vậy nên sai lầm trở nên phổ biến.

Vì hầu hết các bà mẹ vẫn thích cho con bú sữa mẹ, ngay cả khi (do lịch biểu cho bú nghiêm ngặt) họ chỉ “có thể” cho con bú thêm vài tháng, các bác sĩ - và tác giả của những cuốn sách hướng dẫn nuôi con mới thịnh hành - đưa ra câu trả lời là khuyến khích nuôi con bằng sữa mẹ từ khi bé chào đời và tập cho bé ăn thức ăn thô mềm ngay khi sữa mẹ không còn “đủ” - thường là khi bé khoảng 2 đến 4 tháng. Sự mũm mĩm được coi là dấu hiệu sức khỏe tốt, và các bà mẹ được hối thúc phải “vỗ béo” con, vậy nên phần lớn thức ăn dặm đầu tiên là ngũ cốc, phổ biến nhất là bột và bánh bít-cốt.

Cũng vào khoảng thời gian đó, thực phẩm chuẩn - bị - sẵn xuất hiện tại các cửa hiệu và đến năm 1930, một loạt các thực phẩm nhũ nhi làm từ hoa quả và rau được đóng sẵn trong hộp thiếc và lọ. Các sản phẩm này dành cho bé trên 6 tháng tuổi nhưng các bé ít tháng tuổi hơn cũng ăn được.

Một khi bé được cho thức ăn “cứng” trước khi biết nhai, phương pháp cho bé tập gặm xương và vỏ bánh giảm dần. Và, mặc dù sự cần thiết phải cho bé tập ăn các món gần giống với bữa ăn gia đình vẫn được công nhận, nhưng các bé thường được đút thìa thức ăn lỏng nhón, thay vì được cho ăn thức ăn mà bé có thể cầm tay.

Vào thập kỷ 60, người ta nhận ra rằng nếu muốn nhai tốt, các em bé cần tập nhai và đưa đẩy thức ăn quanh miệng, và cha mẹ được khuyến khích cho bé tập làm quen với bốc thức ăn khi bé khoảng 6 tháng tuổi. Tuy nhiên, vì giả định cho rằng bé phải quen với thực phẩm rất mềm *trước khi* học nhai, nên hầu hết mọi người đều tin rằng họ phải bắt đầu cho bé ăn bột

trước 6 tháng tuổi, để bé có thể chuyển sang thức ăn thô vào thời điểm thích hợp.

Khi các chỉ dẫn chính thức về ăn dặm đầu tiên được ban hành năm 1974, hầu hết các bé 3 tháng tuổi đều đã ăn thêm thức ăn, ngoài các cữ bú (thường là cơm, cháo hoặc bánh bít-cốt “nhũ nhi”). Chỉ dẫn nói rằng bé không nên ăn dặm tối thiểu trước 4 tháng tuổi và nên ăn dặm khi 6 tháng tuổi. Lời khuyên này được xác nhận vào năm 1994 và vẫn là khuyến cáo chính thức tại Anh quốc đến tận năm 2003, khi khuyến cáo nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ (hoặc sữa bột) trong 6 tháng đầu đời được công bố.

Câu chuyện BLW

Khi sinh con gái, theo bản năng, tôi quyết định sẽ không cho bé ăn dặm trước khi bé sẵn sàng. Tôi có kinh nghiệm khốn khổ khi nuôi Jack, đưa con đầu lòng, vì cố tập cho thằng bé ăn dặm lúc 4 tháng tuổi. Nhưng hồi đó, chỉ dẫn nói rằng mẹ nên cho bé ăn ở độ tuổi này (giờ thằng bé 21 tuổi.) Nhưng đến giờ, tôi nhận ra rằng thằng bé không hề thích ăn dặm, xét cả về mặt phát triển và tâm lý. Nó ghét lắm.

Anna cực kỳ vui vẻ khi bú mẹ, vì vậy tôi không còn phải lo lắng về món xay nữa. Mẹ con tôi cũng không phải đến phòng khám thường xuyên, nhưng nếu bác sĩ hỏi, tôi nói dối ngay. Tôi còn nhớ, trong đợt khám sức khỏe khi bé 8 tháng tuổi, tôi nói: “Vâng, bé ăn ba bữa mỗi ngày, và bé thích lắm,” trong khi trên thực tế, con bé chỉ tự bốc vài mẫu thức ăn mà gia đình đang ăn. Con bé tiến thẳng từ sữa mẹ đến việc bốc đồ ăn đưa vào miệng. Không có giai đoạn nào hết; không ăn bột, không thức ăn nghiền nhuyễn, không thức ăn lớn nhón.

Đó là 16 năm về trước – hầu hết các bé 6 tháng tuổi đều phải ăn ba bữa no căng mỗi ngày. Khi biết tôi không đút thìa cho bé, rất nhiều người sửng sốt, dù họ thấy bé vẫn khỏe mạnh. Chỉ là họ nghĩ tôi lười biếng. Và khi Anna tập ăn, lúc bé khoảng hơn 8 tháng tuổi, mọi người đều thấy bé ăn ngon lành thức ăn thông thường, và bé rất hào hứng.

Lizzie, mẹ của Jack 21 tuổi,

Những rắc rối khi đút thìa cho bé ăn

Hãy hình dung bạn mới 6 tháng tuổi. Bạn thích bắt chước mọi hoạt động trong gia đình và muốn tóm lấy thứ mà mọi người đang cầm để xem thứ đó là gì. Khi quan sát cha mẹ ăn, bạn rất hứng khởi với mùi vị, hình dạng và màu sắc của món ăn. Bạn không hiểu rằng cha mẹ ăn vì họ đang đói; bạn chỉ muốn bắt chước hành động của cha mẹ - đó là cách bạn học hỏi. Nhưng thay vì cho phép bạn nhập cuộc, cha mẹ nhất quyết đút từng thìa thức ăn mềm nhuyễn vào miệng bạn. Món ăn xay nhuyễn đó lúc nào cũng nát như nhau, duy chỉ có hương vị là có vẻ thay đổi: lúc ngon, lúc chán. Cha mẹ cũng cho bạn nhìn, nhưng không cho bạn chạm vào món ăn đó. Có lúc hình như cha mẹ rất vội; nhưng có lúc bạn phải đợi mãi mới thấy thìa kế tiếp. Khi bạn phun thức ăn ra vì bạn không trông đợi món đó (hoặc chỉ để xem món đó trông thế nào) cha mẹ vội lấy thìa vét quanh miệng bạn ngay lập tức và lại đút thìa bột đó vào miệng bạn! Bạn vẫn chưa biết được rằng món xay nhuyễn này có thể giúp bạn no bụng, vì vậy mỗi khi đói, có thể bạn sẽ giận lắm, vì bạn chỉ muốn uống sữa thôi. Có lẽ khi bạn không quá đói và nếm món xay thấy cũng ngon, bạn sẽ quen với món đó. Nhưng bạn vẫn tò mò về hành động của mọi người và thích được cho phép bắt chước y như vậy.

Cho bé ăn bằng thìa không *tệ*, chỉ đơn giản là nó không cần thiết. Và, trong khi rất nhiều em bé được cho ăn bằng thìa vẫn thích bữa ăn mà không gặp bất cứ rắc rối nào, nhưng cho bé ăn theo phương pháp này tạo cơ hội gây ra các rắc rối vốn không nảy sinh khi áp dụng phương pháp BLW. Một phần là do bé chỉ được ăn duy nhất một món xay nhuyễn, và một phần liên quan đến mức độ kiểm soát của bé đối với đồ ăn.

- Chỉ cho bé ăn bột hoặc món xay nhuyễn đồng nghĩa với việc bé dễ dàng nuốt chửng cả thìa thức ăn mà không cần nhai. Nếu 6 tháng tuổi mà bé không có cơ hội thử nghiệm với món ăn cần nhai, sự phát triển của kỹ năng nhai có thể bị trì hoãn. Các bé không được ăn thức ăn thô trước 1 tuổi (hoặc muộn hơn) có thể không bao giờ học được cách ăn thức ăn thô. (Cũng giống như khi bạn không cho bé cơ hội tập đi trước khi bé 3 tuổi). Kỹ năng nhai đóng vai trò rất quan trọng, với rất nhiều lí do, bao gồm phát triển kỹ năng phát âm, tiêu hóa tốt và ăn an toàn.

- Nếu được phép tự ăn, bé sẽ học cách xử lý thức ăn lớn nhỏ tốt và nhanh hơn, vì bé sẽ dễ dàng điều khiển và nhai khi thức ăn đang dừng ở phần trước của vòm miệng. Thức ăn đút bằng thìa thường được đưa ngay ra phần sau của vòm miệng, khiến thức ăn không thể được đưa đẩy quanh miệng một cách dễ dàng - hoặc an toàn.
- Rất nhiều bé được cho ăn bằng thìa bị nghẹn món ăn lớn nhỏ hoặc nghiền nhuyễn (thực phẩm này được bán trên thị trường dành cho “giai đoạn hai”) khi bé tập ăn lần đầu, bởi vì khi bột được đưa vào phần sau của vòm miệng, phản xạ ọe của bé bị kích thích. Khi được đút thìa, bé sẽ khó tránh khỏi hiện tượng ọe hơn khi bé tự đưa thức ăn vào miệng, vì vậy rất nhiều bé quyết định không chịu ăn bằng thìa.
- Được cho ăn bằng thìa nghĩa là bé không kiểm soát được lượng thức ăn hoặc tốc độ ăn. Thức ăn loãng được nuốt ngay và thật hấp dẫn khi thuyết phục bé “ăn thêm thìa này nữa thôi con nhé.” Thông thường, bé sẽ ăn nhanh hơn và cuối cùng là ăn nhiều hơn mức cần thiết. Liên tục cho bé ăn nhiều hơn nhu cầu sẽ gây ảnh hưởng đến khả năng nhận biết của bé khi bé no và có thể gây ra rắc rối suốt - đời với bệnh ăn quá mức.
- Đối với bé dưới 1 tuổi, sữa là nguồn thức ăn đầy đủ dinh dưỡng quan trọng nhất. Các món ăn dặm chứa ít chất dinh dưỡng hơn sữa mẹ hoặc sữa bột. Nếu bé ăn dặm quá nhiều (việc này rất dễ xảy ra với các bé được đút thìa), bé sẽ ít thèm sữa hơn. Kết quả là bé sẽ nhận được ít chất dinh dưỡng hơn nhu cầu.
- Đối với bé, phương pháp ăn bằng thìa không thú vị như khi bé tự ăn. Các bé muốn khám phá và muốn thử - đó là cách bé học hỏi. Nhìn chung, các bé không thích mọi thứ được làm sẵn *với* bé hoặc *cho* bé. Cho phép bé tự ăn khiến giờ ăn hứng thú hơn và khuyến khích bé tin tưởng đồ ăn - giúp bé có cơ hội yêu thích đa dạng các hương vị và độ thô mịn của thực phẩm.

Điều này không có nghĩa là các bé được ăn theo phương pháp BLW không bao giờ được ăn món xay nhuyễn. Một số bé tập tự ăn bằng thìa xúc sẵn bột, các bé khác học cách “múc” thìa rất nhanh, và có rất nhiều cách để bé tự ăn món loãng. Vấn đề chỉ nảy sinh khi bạn *chỉ* cho bé ăn nhuyễn, và không cho phép bé được kiểm soát bữa ăn.

Được kiểm soát món ăn cho phép bé có cơ hội nếm thức ăn mới ở vùng

trước của vòm miệng và phun thức ăn ra nếu bé không thích, trong khi thìa bột được đút thẳng vào phần sau của vòm miệng, khiến bé khó xử lý hơn. Trừ khi bé chắc chắn đó là món bé sẽ thích, nếu không bé sẽ từ chối. Rất dễ nhận thấy việc đút ăn sẽ khiến bé từ chối ăn, trừ các món hợp khẩu vị với bé.

“Trong hai tuần đầu, khi tôi tập cho Mabel ăn bột, bữa ăn căng thẳng như đánh trận vậy; thậm chí con bé còn không ăn thứ bất kì món gì có trên thìa. Tôi nản lòng lắm. Tôi không biết đó là do cái thìa, hay do độ thô mịn của bột – hay do cả hai lí do trên. Nhưng ngay khi tôi cho bé đồ ăn để bé tự ăn và kiểm soát thức ăn, bữa ăn trở nên hấp dẫn với bé và bé tự ăn mọi món được cho. Trước đó, bé không hề động đến món ngô ngọt xay nhuyễn, nhưng khi tôi cho bé cầm những hạt ngô nhỏ xinh, bé liên tục đòi thêm nữa.”

Becky, mẹ bé Mabel 10 tháng tuổi

Tại rất nhiều quốc gia, người dân ăn bằng cách bốc tay. Thực ra, rất nhiều nền văn hóa tin rằng để thực sự ăn ngon, thức ăn phải được cầm và cảm nhận, và các dụng cụ ăn đều hủy hoại trải nghiệm đó; đối với các nền văn hóa khác, chỉ đơn giản là họ thấy không cần thiết phải dùng đến dụng cụ ăn. Nhưng, tại hầu hết các quốc gia phương Tây, dường như chúng ta đều tin rằng bạn không thể đưa thức ăn vào miệng bé nếu không dùng thìa.

Hiển nhiên, cho ăn bằng thìa có vẻ như không thể tránh được khi người ta tin rằng bé 3 hoặc 4 tháng tuổi cần “ăn dặm” vì ở tuổi này, bé chưa biết nhai hoặc tự đưa thức ăn vào miệng. Việc này dẫn đến giả định rằng cho ăn bằng thìa và ăn món xay nhuyễn là hai yếu tố cốt yếu để cho bé tập ăn dặm, bất kể bé bao nhiêu tháng tuổi.

Vậy là, mặc dù nghiên cứu hiện nay cho thấy, các bé bắt đầu ăn dặm khi 3 hoặc 4 tháng tuổi (thậm chí còn nhỏ hơn) không nên ăn các món ăn dặm, nhưng hầu hết mọi người đều giả định rằng món ăn dặm đầu tiên của bé nên được đút bằng thìa. Nhưng dường như không có bất cứ nghiên cứu nào ủng hộ điều này. Chưa có ai kiểm tra xem cho ăn bằng thìa có an toàn hay phù hợp với các bé không - phương pháp này chỉ đơn giản trở thành thói quen chung: “thử và tin,” nhưng không thực sự được *thử nghiệm*.

“Khi tôi đút thìa cho Ivan ăn, tôi phải lừa cho thằng bé cười để đưa thìa vào miệng nó - nhưng thằng bé đẩy thìa ra ngay lập tức. Vì vậy, tôi

phải cố đút thìa từ mọi góc trước khi thằng nhỏ quay đầu đi. Rõ ràng là thằng bé không thích ăn bằng thìa, nhưng chúng tôi kiên quyết tin rằng nó cần phải ăn. Vậy là vợ chồng tôi ngồi đó, nản lòng, nhìn đồng hồ kêu tích tắc trong khi cố đút cả chén cháo vào miệng thằng bé. Nghĩ lại, tôi thấy có lẽ thằng bé cũng không cần đến lượng thức ăn đó.”

Pam, mẹ bé Ivan 3 tuổi và bé Molly 18 tháng tuổi

Lợi ích của phương pháp BLW

Rất hào hứng!

Đối với cả người lớn và trẻ em, bữa ăn phải thật vui vẻ. Được chủ động trong bữa ăn và kiểm soát món ăn, lượng thức ăn và tốc độ ăn giúp bữa ăn thêm hứng thú; ngược lại, bữa ăn sẽ trở nên khốn khổ. Các em bé được cho ăn theo phương pháp BLW mong đợi đến giờ ăn; các bé thích được biết về các loại thức ăn khác nhau và tự phục vụ cho bản thân. Các trải nghiệm sớm về bữa ăn vui vẻ, không căng thẳng thường giúp bé có thái độ lành mạnh suốt đời đối với thức ăn.

Rất tự nhiên!

Các bé được lập trình để thử nghiệm và khám phá; đó là cách giúp bé học hỏi. Các bé dùng tay và miệng để khám phá các loại vật thể, trong đó có thức ăn. Với phương pháp BLW, bé có thể khám phá đồ ăn theo nhịp độ riêng và lắng nghe bản năng để ăn khi đã sẵn sàng - rất giống với các động vật mới sinh.

Khám phá thức ăn

Các bé được cho phép tự ăn học về hình dạng, mùi vị, hương vị và độ thô, mịn của các loại thức ăn, và các vị kết hợp với nhau thế nào; với phương pháp ăn bằng thìa, tất cả hương vị đều được trộn thành món xay nhuyễn. Các bé được áp dụng phương pháp BLW có thể khám phá mùi vị của từng món ăn khác nhau, ví dụ vị thịt gà và thịt hầm rau, và bắt đầu học cách nhận biết món ăn mà bé ưa thích. Tất nhiên, bé sẽ bỏ qua các vị bé không thích, thay vì từ chối cả món thịt hầm thập cẩm để tránh một mùi vị không ưa. Việc này giúp cha mẹ dễ chuẩn bị thức ăn hơn và bé không bỏ qua món ăn bé ưa thích. Điều này cũng đồng nghĩa với việc cả gia đình có thể cùng ăn, ngay cả khi không phải tất cả mọi người đều thích tất cả các vị.

Học cách ăn an toàn

Được cho phép khám phá thức ăn trước khi đưa vào miệng dạy bé những bài học quan trọng về món cần và không cần nhai. Mối quan hệ giữa cảm nhận của một phần cơ thể và điều chúng ta cảm thấy nhờ phần khác của cơ thể là điều có thể được học qua kinh nghiệm. Vì vậy, đối với một em bé, cảm nhận một mẫu thức ăn trong tay và đưa vào miệng giúp bé đánh giá các mẫu thức ăn dễ dàng được nhai và được lưỡi đưa đẩy quanh miệng. Đây có thể là một đặc tính an toàn quan trọng, giúp bé không đưa các mẫu thức ăn quá to và không thể nhai vào miệng. Học cách xử lý thực phẩm có hình dáng khác nhau giúp bé ít có nguy cơ bị nghẹn.

Học hỏi về thế giới xung quanh

Các bé không bao giờ chỉ biết chơi đùa, các bé luôn luôn học hỏi. Những điều bé có thể học được từ món đồ chơi mang tính giáo dục tốt nhất (và đắt đỏ nhất) có lẽ là học bằng cách cầm đồ ăn. Ví dụ, bé học cách cầm đồ vật mềm nhưng không bóp nát, hoặc cầm đồ vật trơn mà không làm rơi - và khi có đồ vật rơi từ nắm tay của bé, bé phát hiện ra trọng lực. Các bé học hỏi về khái niệm ít hơn và nhiều hơn, kích thước, hình dạng, trọng lượng và độ thô, mịn. Bởi tất cả các giác quan của bé (thị giác, xúc giác, thính giác, khứu giác và vị giác) đều được áp dụng, nên bé học cách vận dụng cả năm giác quan để hiểu rõ hơn về thế giới xung quanh.

Phát huy tiềm năng

Tự ăn giúp bé thực hành các khía cạnh quan trọng trong quá trình phát triển mỗi khi đến bữa ăn. Dùng tay cầm thức ăn đưa lên miệng nghĩa là các bé được áp dụng phương pháp BLW để luyện sự phối hợp tay - mắt; cầm thức ăn có kích thước và độ thô, mịn khác nhau vài lần mỗi ngày nâng cao kỹ năng khéo tay của bé. Việc này có thể hữu ích cho kỹ năng viết và vẽ của bé sau này. Và nhai thức ăn (thay vì chỉ nuốt chửng món xay nhuyễn) phát triển các cơ mặt cần thiết phục vụ quá trình bé học nói.

“Ai ai cũng nói rằng sự thuần thục của đôi tay Emmanuel thật đáng ngạc nhiên so với tuổi của thằng bé - nhưng tôi nghĩ chuyện đó là bình thường. Các em bé nên biết làm những việc đó, chỉ có điều bé không có cơ hội thực hành như khi bé được phép tự ăn mỗi ngày. Nhưng không ai tin tôi khi tôi nói kỹ năng đó là nhờ thằng bé vẫn thường tự ăn.”

Nâng cao sự tự tin

Cho phép bé tự làm mọi việc không chỉ giúp trẻ học hỏi mà còn tạo cho bé thái độ tự tin vào khả năng và sự đánh giá của bé. Khi bé nhặt món đồ nào đó và đưa lên miệng, bé nhận được phần thưởng ngay lập tức là một món ăn thú vị. Điều này dạy cho bé biết rằng bé có khả năng tạo ra những điều thú vị, và đổi lại, giúp bé nâng cao sự tự tin và lòng tự trọng. Khi kinh nghiệm của bé với đồ ăn nâng lên, và khi bé phát hiện ra món ăn được và không ăn được, cũng như điều bé nên trông mong từ mỗi loại thức ăn, bé học cách tin tưởng vào khả năng đánh giá của mình. Các em bé tự tin trở thành các em bé tập đi tự tin, các bé không e sợ khi phải thử cái mới và lấy lại tinh thần nhanh chóng khi mọi thứ không theo ý muốn. Nhìn con tự ăn giúp cha mẹ tin tưởng vào khả năng và bản năng của bé. Điều này thường cho phép họ có thái độ thoải mái hơn về nhu cầu khám phá thế giới của bé, và đổi lại, bé sẽ có nhiều tự do hơn để học hỏi.

Tin tưởng đồ ăn

Các bé BLW được phép vận dụng bản năng để quyết định món ăn và không ăn, nên hiếm khi bé nghi ngờ thức ăn - điều này đôi khi được thấy ở các bé khác và bé mới biết đi. Cho phép bé từ chối món ăn mà bé cảm thấy không thích, hoặc có vẻ không an toàn (quá chín/xanh, ôi hoặc độc) nghĩa là bé sẵn sàng nếm thử các món mới hơn, bởi bé biết bé sẽ được quyết định có ăn hay không.

“Trước hết, Emma thích đồ ăn hơn nếu bé được nhìn xem món đó trông thế nào. Bé tỏ ra thận trọng hơn một chút với các món trộn, nhất là món hầm. Bé vẫn ăn, nhưng ban đầu bé sẽ thăm dò trước, bé muốn kiểm tra kĩ trước khi ăn.”

Chị Michelle, mẹ bé Emma 2 tuổi

Cùng gia nhập bữa ăn gia đình

Các em bé BLW được tham gia bữa ăn với gia đình ngay từ đầu, được ăn các món có trong bữa và hưởng không khí đầm ấm, thân thiết bên gia đình. Điều này rất thú vị với bé, cho phép bé được bắt chước hành vi ăn, để bé tự nhiên chuyển sang sử dụng dụng cụ ăn và thích ứng với cung cách ăn

của gia đình. Bé học được các loại thực phẩm khác nhau, cách giao tiếp. Bé cùng ăn với gia đình giúp cảm nhận sự ấm cúng của tình cảm gia đình, phát triển kỹ năng xã hội, khả năng ngôn ngữ và ăn uống lành mạnh.

Kiểm soát cơn đói

Thói quen ăn được hình thành từ khi thơ ấu có thể kéo dài suốt đời. Các bé sẽ ăn khi đói và có ít nguy cơ ăn quá nhiều dẫn đến thừa chất dinh dưỡng. Bé ăn theo tốc độ của riêng bé và quyết định dừng khi bé no bụng. Đây là yếu tố quan trọng ngăn ngừa bệnh béo phì.

Dinh dưỡng tốt hơn

Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng các trẻ có cha mẹ áp dụng phương pháp BLW và cho phép bé tham gia bữa ăn với gia đình ngay từ đầu thường ít chọn các món ăn không tốt cho sức khỏe khi bé lớn hơn, và thường được cung cấp dinh dưỡng tốt hơn. Điều này một phần là vì các bé thường bắt chước hành động của cha mẹ, ăn đồ ăn của người lớn bất kể bé ở nơi đâu, và một phần là vì các bé có xu hướng trở thành người thích khám phá đồ ăn.

Sức đề kháng tốt

Vì các cữ sữa sẽ được giảm dần dần, nên các bé BLW được bú sữa mẹ thường tiếp tục bú sữa mẹ lâu hơn. Sữa mẹ không chỉ cung cấp lượng dinh dưỡng cân bằng hoàn hảo mà còn giúp bảo vệ mẹ và bé khỏi các chứng bệnh nguy hiểm.

Làm quen với thức ăn thô, mịn và học cách nhai

Các bé BLW trải nghiệm các dạng thức và độ thô, mịn khác nhau của thực phẩm từ rất sớm, thay vì tất cả đồ ăn cho bé đều chỉ là món xay nhuyễn. Vì bé có cơ hội tập nhai và đưa đẩy thức ăn trong miệng nên so với các bé chỉ được đút thìa, bé sẽ nhanh chóng thuần thục hơn trong kỹ năng xử lý thức ăn. Học cách nhai hiệu quả cũng hữu ích với kỹ năng phát âm và tiêu hóa. Có cơ hội được làm quen với thức ăn đa dạng ngay từ đầu nghĩa là bữa ăn sẽ thú vị hơn với bé, giúp bé có khả năng nhận được tất cả chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể.

Cơ hội được trải nghiệm thức ăn thực

Phương pháp BLW cho phép bé trải nghiệm niềm vui đích thực của quá trình ăn. Là người lớn, chúng ta thường coi điều này là lẽ thường tình và quên mất sự đóng góp của các hương vị và kết cấu của thức ăn đối với niềm vui trong bữa ăn. Các thực phẩm nhũ nhi “giai đoạn đầu” truyền thống thường bao gồm một số thành phần, tất cả đều được xay thành một hỗn hợp đồng nhất. Điều này không chỉ có nghĩa là bé chỉ được trải nghiệm một dạng kết cấu, mà còn có nghĩa là bé không có cơ hội khám phá hương vị riêng của từng thành phần. Việc này ảnh hưởng đến chế độ ăn và niềm vui của bé khi ăn.

“Lần đầu tiên nhìn thấy một em bé BLW ăn, tôi thực sự bất ngờ khi thấy bé rất tự tin với các thực phẩm thông thường của người lớn. Mới 10 tháng tuổi, nhưng bé đã có thể bốc các mẫu thức ăn để ăn, và rõ ràng bé biết các món khác nhau có vị thế nào, vì thế bé thường chọn món bé thích. Có vẻ như bé rất hài lòng - và suốt bữa ăn, bé vô cùng thích thú.”

Chị Maryanne, quản lý lớp mẫu giáo

Thái độ tích cực với đồ ăn

Rất nhiều các bệnh rối loạn dinh dưỡng của trẻ em, thậm chí của thanh thiếu niên, đều có thể xuất phát từ khi thơ ấu. Nếu trải nghiệm ban đầu của bé với thực phẩm lành mạnh và vui thú, các vấn đề như từ chối thức ăn và sợ thức ăn sẽ giảm bớt.

Chuẩn bị bữa ăn dễ dàng hơn, bớt phức tạp hơn

Làm thức ăn xay nhuyễn rất cầu kỳ và mất thời gian. Với phương pháp BLW, điều đó không cần thiết. Chỉ cần chế độ ăn của cha mẹ tốt cho sức khỏe, họ có thể dễ dàng điều chỉnh bữa ăn cho phù hợp với bé. Thay vì đút thìa cho bé đến khi bữa tối của bạn lạnh ngắt, với phương pháp BLW, bạn và bé có thể cùng ăn.

Không còn trận chiến khi đến giờ ăn nữa

Khi không có áp lực phải bắt bé ăn, sẽ không có cơ hội để bữa ăn trở thành trận chiến. Thay vào đó, cả gia đình có thể cùng nhau hưởng thụ bữa ăn không-căng-thẳng, giúp cha mẹ và bé cùng vui vẻ.

Khi biết đi bé bớt kén ăn hơn

Kén ăn và không chịu ăn ít xảy ra hơn với các bé được áp dụng phương pháp BLW. Đó là bởi vì phương pháp này giúp bé thích ăn, và bởi vì ngay từ đầu bé đã tập ăn các món thông thường trong bữa cơm gia đình nên bé không phải chuyển từ thực phẩm nhũ nhi sang thức ăn lộn nhồn, và rồi chuyển sang bữa ăn gia đình - việc này khiến rất nhiều bé thấy khó bắt nhịp.

“Tôi thấy các bé được khuyến khích ăn dặm theo phương pháp này có chế độ ăn đa dạng hơn và khi lớn, bé ít kén chọn đồ ăn hơn.”

Chị Beverley, y tá chăm sóc người bệnh tại nhà riêng

Không cần phải làm trò hoặc lừa bé

Rất nhiều cha mẹ cho bé ăn bằng thìa nhận thấy bé không thích ăn và họ phải nghĩ ra vô số cách để thuyết phục bé ăn. Phương pháp BLW tôn trọng quyết định của bé về việc ăn (hoặc không ăn) và thời điểm dừng ăn, nên không cần phải thuyết phục. Nghĩa là không còn cần đến những trò chơi tàu hỏa và máy bay phản lực kêu rầm rầm để lừa bé ăn món ăn mà bé không muốn. Và cũng không cần phải lừa các bé biết đi ăn lành mạnh bằng cách chế biến thức ăn dưới các hình dạng đặc biệt (ví dụ như hình mặt cười) hoặc “giấu” rau trong món ăn khác.

Bé không bị ra rìa

Khi bé được cho ăn vào giờ khác với giờ ăn của gia đình, chắc hẳn sẽ rất khó để giữ cho bé vui vẻ trong khi cả gia đình dùng bữa. Với phương pháp BLW, cả nhà cùng ăn với nhau, và mỗi người đều là một phần của hoạt động đang diễn ra.

Thật dễ dàng khi đi ăn ngoài

Phương pháp BLW nghĩa là trong thực đơn nhà hàng thường có món mà bé có thể ăn, đặc biệt là với các bé được áp dụng phương pháp này thường rất thích khám phá món ăn mới. Cha mẹ có cơ hội thưởng thức món ăn khi vẫn còn nóng hổi. Trong khi đó, các bé sẽ học được rằng thức ăn nhà hàng khác với ở nhà, từ hương vị đến hình thức - và bé phải đợi để món ăn được mang ra. Toàn bộ việc này sẽ giúp trải nghiệm của bé khác với trải nghiệm của bé khi được cho ăn thức ăn y như món ở nhà vẫn ăn và cùng trong một cái bát nhỏ giống ở nhà luôn. Phương pháp này cũng giúp

việc đi ăn ngoài tự phát dễ dàng hơn: dễ dàng tìm được món cho bé ăn, không phải lo về việc phải chuẩn bị sẵn món xay nhuyễn hoặc hâm nóng món ăn cho bé trong khi cả nhà đi ăn ngoài.

“Tôi thực sự không tin mọi việc dễ dàng đến vậy khi chúng tôi đi ăn ngoài. Cháu gái tôi cũng ăn các món mà chúng tôi ăn. Khi con trai tôi ở vào độ tuổi của con bé, tôi luôn phải đem theo nào lọ nào túi đồ ăn sẵn, rồi cuống cuồng tìm cách đun nóng đồ ăn cho con. Con bé ăn thử mọi món mà chúng tôi đưa cho và nó ăn đa dạng lắm. Dường như việc này bớt phiền nhiễu hơn thời của tôi rồi!”

Bà Anne, bà nội bé Lilly 9 tháng tuổi

Rẻ hơn

Để bé cùng ăn món ăn của gia đình rẻ hơn mua và chuẩn bị bữa ăn riêng cho bé. Và còn rẻ hơn nhiều so với thực phẩm nhũ nhi chế-biến-sẵn!

BLW có nhược điểm nào không?

Bừa bộn

Được rồi, đúng vậy, phương pháp này *hơi* bừa bộn! Nhưng vào thời điểm nào đó, tất cả các bé đều phải học cách tự ăn và lúc đó cũng sẽ bừa bộn thôi. Chỉ có điều, với phương pháp BLW, sự bừa bộn sẽ đến sớm hơn. Tin tốt lành là, đối với nhiều bé, thời gian bừa bộn này rất ngắn; bởi bé có cơ hội tập ăn thường xuyên, nên bé sẽ nhanh chóng ăn thuần thục. Có rất nhiều cách chuẩn bị trước cho tình trạng bừa bộn này và dù sao đi nữa, cho ăn bằng thìa cũng rất bừa bộn mà!

Sự lo lắng của người thân và bạn bè

Đối phó với nỗi lo và sự hoài nghi của người thân và bạn bè không thực sự là một bất lợi, nhưng đây có thể là một rắc rối của BLW. Bởi vì trước đây phương pháp này chưa được nói đến nhiều nên rất nhiều người không biết đến phương pháp ăn dặm do bé chỉ huy này, cũng không hiểu phương thức thực hiện của nó. Nghĩa là họ hoài nghi hoặc lo lắng - cho đến khi họ tận mắt chứng kiến.

Áp dụng phương pháp ăn dặm bé chỉ huy như thế nào?

“Cái hay là ở chỗ dấu hiệu sẵn sàng rất rõ rệt. Khi bé có thể tự ngồi, biết vớ tay, bốc thức ăn và đưa vào miệng, nhai và nuốt, lúc đó hệ tiêu hóa của bé sẵn sàng rồi. Táo hóa luôn luôn đúng.”

Chị Hazel, mẹ bé Evie 8 tuổi, Sam 5 tuổi và Jacky 22 tháng tuổi

Phát triển kỹ năng

Học cách ăn thô là kỹ năng tự nhiên trong sự phát triển của bé - cũng giống như khi bé học bò, tập đi và học nói. Đây là một kỹ năng sơ đẳng của quá trình phát triển. Mặc dù một số bé phát triển sớm hơn các bạn cùng tháng tuổi, nhưng sự phát triển của các bé hầu như đều tuân theo một kiểu mẫu và bé học được kỹ năng mới theo cùng một trình tự giống với mọi đứa trẻ. Ví dụ, hầu hết các bé sẽ học các kỹ năng theo thứ tự sau:

- Lấy
- Ngồi
- Bò
- Đứng
- Đi

Nguyên tắc này đúng với tất cả các mặt trong sự phát triển của bé - bao gồm cả việc tập ăn.

Các bé phát triển những kỹ năng này mà không cần ai phải dạy dỗ cả.

Nói cách khác, bé không thực sự “học” kỹ năng, chỉ đơn giản là bé có *khả năng* tập luyện các kỹ năng. Một số kỹ năng phát triển từ từ, một số kỹ năng khác dường như xuất hiện chỉ trong một đêm, nhưng tất cả đều là kết quả của việc bé tập và kết hợp các cử động với nhau. Các kỹ năng này phát triển liên tục, bắt đầu từ khi bé chào đời. Rất nhiều cử động đầu đời là do bản năng, nhưng khi bé biết kiểm soát cơ thể hơn, bé bắt đầu biết làm mọi việc có chủ đích.

Tất cả các bé đều phát triển các kỹ năng liên quan đến việc tự ăn, mặc dù các bé có cơ hội được tập luyện - bằng cách bốc đồ ăn - thường giỏi kỹ năng hơn các bé được tập ăn bằng thìa. Theo tự nhiên, bé phát triển các kỹ năng theo trình tự sau:

- Bú mẹ
- Thò tay với các đồ vật bắt mắt
- Cầm đồ vật và đưa lên miệng
- Dùng môi và lưỡi khám phá mọi thứ
- Cắn một mẫu thức ăn
- Nhai
- Nuốt
- Cầm đồ vật nhỏ bằng “càng cua” (dùng ngón cái và ngón trỏ).

Khi chào đời, bé có thể tìm và bú mẹ. Tất cả các bé khỏe mạnh, bình thường, sinh đủ ngày đủ tháng đều có sẵn kỹ năng này. Bé cũng có phản xạ nuốt cơ bản. Hoạt động mút ti mẹ hoặc mút núm ti bình đưa sữa vào miệng bé, và ở đó, phản xạ nuốt được kích thích.

Từ 3 tháng tuổi, bé bắt đầu chú ý đến đôi tay mình: bé nhìn thấy tay, bắt đầu vẫy vẫy trước mặt và quan sát đôi tay. Nếu có gì đó chạm vào lòng bàn tay bé, bé tự động nắm tay vào. Dần dần, bé bắt đầu chủ tâm đưa bàn tay lên miệng. Ở độ tuổi này, các cơ của bé vẫn chưa kết hợp đồng bộ lắm - bé có thể vô tình đập tay vào mặt hoặc có vẻ ngạc nhiên khi biết trong tay bé có gì đó.

Khi 4 tháng tuổi, bé có thể vươn người ra với các đồ vật hấp dẫn bé. Khi cử động của bé thuần thục hơn, bé bắt đầu lắc cánh tay và bàn tay chính xác để nắm đồ vật và đưa lên miệng. Môi và lưỡi bé rất nhạy cảm, bé vận dụng hai bộ phận này để học về hương vị, kết cấu, hình dạng và kích thước của đồ vật.

Khi 6 tháng tuổi, hầu hết các bé đều có thể với các đồ vật dễ cầm, nắm lấy chúng và đưa lên miệng. Nếu bé có cơ hội nhìn ngắm, với và cầm thức ăn (thay vì chỉ có đồ chơi) bé sẽ đưa vào miệng. Mặc dù có vẻ như bé đang tự ăn, nhưng thực ra bé không thực sự nuốt, thay vào đó, bé chỉ dùng môi và lưỡi để khám phá đồ ăn mà thôi.

Các kĩ năng của bé sẽ lần lượt phát triển khi bé ở độ tuổi từ 6 đến 9 tháng. Trước hết, bé dùng lợi (hoặc dùng răng nếu răng đã mọc) cắn hoặc gặm các mẫu thức ăn nhỏ. Ngay sau khi bé phát hiện ra cách giữ thức ăn trong miệng, do kích thích và hình dạng khoang miệng của bé đã thay đổi và hiện bé có thể kiểm soát lưỡi tốt hơn nên bé có thể đưa đầy thức ăn trong miệng và nhai. Nhưng trong giai đoạn này, cho đến khi bé biết ngồi thẳng, thức ăn sẽ gần như rơi ra khỏi miệng thay vì được nuốt vào.

Câu chuyện BLW

Tôi không hề biết mình có nên cho con ăn theo bản năng kiểu phương pháp BLW hay không nếu như Arne không chỉ cho tôi thấy. Khi mới 6 tháng tuổi, bé ngồi cạnh Evie, con gái lớn của tôi, khi con bé đang ngồi xem tivi, và lúc đó bé cầm bánh sandwich Marmite và cắn một miếng. Bánh Marmite hơi mặn phải không? Bạn sẽ không thể nghĩ ra món ăn dặm đầu tiên nào thuộc dạng chống-chỉ-định-cho-bé hơn nó đâu! Nhưng ăn gì là lựa chọn của bé chứ không phải món tôi chuẩn bị cho bé; bé có được thứ bé muốn. Bé vui lắm.

Quả là khác so với hồi tôi cho Evie ăn. Khoảng 5 tháng tuổi con bé bắt đầu ăn dặm và việc này thật kinh khủng. Tôi chắc chắn mình đã khóc khi lần đầu tiên cho con bé ăn; hồi đó con bé vẫn chưa ngồi thẳng được, vì vậy nó phải ngồi vào ghế tựa, còn bột chảy hết ra khỏi miệng. Tôi phải gắng sức vắt sữa cho vào thức ăn của bé cho món đó thật lỏng.

Vậy nên khi có Arne, vợ chồng tôi quyết định đợi thêm một thời

gian nữa và sau đó, khi bé cắn miếng bánh sandwich, chúng tôi cũng thử nghiền nhuyễn chút đồ ăn cho bé, nhưng bé không thích ăn, vì vậy chúng tôi nghĩ, “tại sao không cho bé ăn các mẫu thức ăn nhỉ?”

Bé ăn súp lơ, cà rốt, sau đó ăn thịt hoặc món gì đó – bé có đầy đủ chất dinh dưỡng hơn và tự điều chỉnh giỏi hơn chị gái. Với con bé, có những giai đoạn nó kiên quyết không chịu ăn bất cứ món gì; tôi phải tỉ mỉ chuẩn bị món xay và rồi nó không ăn. Tôi có cảm giác như bị tra tấn. Nhưng với Arne, cả quá trình này trở nên dễ dàng hơn nhiều, vậy nên chúng tôi cũng áp dụng phương pháp tương tự với George.

Chị Polly, mẹ bé Evie 6 tuổi, bé Arne 4 tuổi và bé George 6 tháng tuổi

Sữa (sữa mẹ hoặc sữa bột) được đưa thẳng vào phần sau của vòm miệng bé, nhưng thức ăn dặm cần phải được đưa đầy linh hoạt trong miệng. Bé không thể thực hiện được kỹ năng này *trước khi* bé phát hiện ra cách cắn và nhai. Nghĩa là, trong tối thiểu một hoặc hai tuần, các thức ăn bé đưa vào miệng sẽ bị rơi ra ngoài. Bé sẽ chỉ bắt đầu nuốt khi các cơ lưỡi, má và hàm phối hợp linh hoạt với nhau. Đây là sự bảo vệ bẩm sinh, giúp bé tối thiểu hóa nguy cơ bị nghẹn. Nhưng việc này sẽ chỉ hiệu quả nếu bé là người đưa thức ăn vào miệng - và tự bé cần phải kiểm soát việc này.

Khi bước sang tháng thứ 9, bé sẽ phát triển kỹ năng “càng cua” - bé kết hợp ngón cái và ngón trỏ để cầm các đồ vật nhỏ (hoặc thức ăn). Trước giai đoạn này, bé không thể cầm các đồ vật rất nhỏ (ví dụ như một quả nho khô hoặc hạt đậu) đưa vào miệng.

Các bé được phép tự ăn vào bữa ăn gia đình có rất nhiều cơ hội thực hành các kỹ năng này, nhanh chóng trở nên tự tin và biết thích nghi. Cũng như bé sẽ đi khi sẵn sàng, nên dường như, bé cũng sẽ bắt đầu ăn dặm khi bé sẵn sàng - *miễn là bé được trao cơ hội để ăn.*

Hầu hết các nghiên cứu về giai đoạn bé bắt đầu ăn dặm đều tập trung vào *thời điểm* bé nên bắt đầu ăn dặm và *món ăn* mà bé nên được cho ăn. Mối quan hệ giữa cách thức phát triển của bé và cách thức bé bắt đầu ăn dặm thường bị bỏ qua. Nhưng khi Gill Rapley đồng tác giả cuốn sách này quan sát các bé cầm thức ăn (tham khảo Phụ lục 1), tác giả hiểu rằng, theo

bản năng, các bé biết thời điểm sẵn sàng ăn dặm và theo lẽ tự nhiên, bé sẽ phát triển các kỹ năng cần thiết cho mình.

“Ngay khi có người giải thích phương pháp BLW cho tôi, tôi đã nghĩ ‘Đúng rồi, rất hợp lý!’ Tôi thấy mình thật ngu ngốc khi bản năng làm mẹ của mình không hay biết đến phương pháp này khi sinh đứa con đầu lòng. Vì vậy, với John, tôi biết phải cho thằng bé ăn thế nào; theo kinh nghiệm nuôi hai đứa con trước, chúng tôi nhận thấy phương pháp này hoàn toàn phù hợp. Bạn không cần phải chuẩn bị thức ăn có thể nhón tay để bổ sung vào món bột-xù-thìa nữa, mà đó chính là cách duy nhất để cho bé ăn.”

Chị Liz, mẹ Heather 8 tuổi, Edwin 5 tuổi và bé John 20 tháng tuổi

Phương pháp BLW và nuôi con bằng sữa mẹ

Tự ăn là hành vi hoàn toàn tự nhiên trong quá trình phát triển của bé, dù bé bú sữa mẹ hay sữa bột. Tất cả các bé đều rất hiếu kỳ về thế giới xung quanh, nên khoảng 5 tháng tuổi, các bé bắt đầu nhặt những món đồ và đưa lên miệng. Tuy nhiên, bú mẹ có vai trò quan trọng giúp bé chuẩn bị ăn dặm. Dưới đây là cơ chế làm việc của phương pháp nuôi con bằng sữa mẹ:

- *Các bé bú mẹ tự ăn khi ở gần ti mẹ.* Mẹ phải giữ bé ở tư thế phù hợp, nhưng bé chính là người thực hiện quá trình ăn, bằng cách ngậm ti mẹ, sau đó nhả ti ra khi đã no bụng. Thật ra, bạn sẽ không thể bắt bé bú mẹ - nếu thử rồi chắc chắn bạn hiểu rõ điều này. Vì vậy, các bé bú mẹ tự ăn rất lâu trước khi bé bắt đầu ăn dặm. Nhưng khi bú bình, các bé phụ thuộc vào mẹ nhiều hơn, vì mẹ phải đóng vai trò chỉ đạo. Bé đợi mẹ đưa núm ti vào miệng và mong mẹ sẽ giữ nguyên bình cho đến khi bé bú đủ.
- *Các bé bú mẹ luôn luôn có khả năng kiểm soát.* Các bé có thể thay đổi tốc độ ăn và lượng sữa bú, tùy thuộc vào mức độ đói hoặc khát của bé. Ngược lại, tốc độ bú của các bé bú bình chủ yếu được quyết định bởi kích thước lỗ thủng trên núm ti. Và bạn có thể thuyết phục bé bú nhiều sữa hơn lượng sữa bé muốn, chỉ bằng cách đưa núm ti vào miệng bé để bé mút (phản xạ mút là phản ứng tất yếu - đó là một phản xạ tự động).
- *Phương thức sử dụng cơ miệng của bé bú mẹ khác với bé bú bình.* Khi bú mẹ, miệng bé cử động tương tự như khi bé nhai, trong khi bú bình giống hút ống hút hơn. Vì vậy cơ miệng của bé bú bình không được

chuẩn bị sẵn sàng để nhai như cơ miệng của bé bú mẹ. Nghĩa là có thể bé sẽ mất thêm một chút thời gian để học cách đưa đẩy thức ăn quanh miệng một cách hiệu quả.

- *Vị sữa mẹ thay đổi trong mỗi lần bú, tùy thuộc vào thực phẩm mẹ ăn.* Vì vậy, ngay từ rất sớm, các bé bú mẹ quen với vị sữa đa dạng, trong khi các bé bú bình chỉ biết đến một vị duy nhất. Nghĩa là bé bú mẹ sẽ dễ thích nghi với hương vị đa dạng của món ăn, giúp bé thích thử nghiệm hơn. Trong khi đó, cha mẹ của các bé bú bình có thể sẽ nhận thấy bé không sẵn lòng thử quá nhiều vị cùng lúc.

Tuy nhiên, vì phương pháp BLW là sự chuyển đổi tự nhiên đối với các bé bú mẹ, điều đó không có nghĩa là phương pháp này sẽ khó áp dụng với các bé bú bình - chỉ là có thể bé sẽ mất nhiều thời gian hơn một chút để làm quen và trở nên thích khám phá như bé bú mẹ. Một số yếu tố của BLW với các bé bú bình sẽ khác với các bé bú mẹ; ví dụ, cách cho bé tập uống và cách giảm lượng sữa khi bé ăn dặm nhiều hơn nhưng nội dung chung của phương pháp này đều phù hợp với tất cả các bé.

“Dường như rất nhiều bà mẹ nuôi con bằng sữa mẹ trong 6 tháng đầu đều nhận thấy, BLW là lựa chọn tối ưu khi họ bắt đầu cho bé ăn dặm, và họ vẫn có thể tiếp tục cho con bú vì sữa mẹ rất tốt cho sức khỏe của bé.”

Chị Nicky, cố vấn phương pháp nuôi con bằng sữa mẹ

Làm gián đoạn hành vi bé tự ăn

Các bé có thể tự ăn (từ ti mẹ) ngay khi chào đời và hầu hết các bậc cha mẹ đều không mong sẽ phải cho trẻ 2 hoặc 3 tuổi ăn – họ mong con sẽ có thể tự ăn. Có vẻ không hợp lý khi quá trình tự ăn tự nhiên của bé bị gián đoạn khi bé 6 tháng tuổi, bằng việc cho bé tập ăn bằng thìa, và sau đó cha mẹ lại phải quyết định thời điểm cho bé tự ăn trở lại.

Từ 6 tháng tuổi bé có thể tự ăn dặm; bạn không cần phải chen vào để giúp bé làm việc này trong vài tháng – và bạn cũng không cần xác định thời điểm ngừng can thiệp. Bé có thể tự ăn suốt cả quá trình.

Động cơ khiến bé ăn

Động lực cho bé 6 tháng tuổi tự đưa thức ăn lên miệng không hề liên quan đến cơn đói. Các bé muốn bắt chước hành động của người khác, một phần vì bé tò mò, một phần vì bản năng cho bé biết rằng làm thế là an toàn. Vì vậy, chúng ta không nên ngạc nhiên khi thấy bé muốn cầm thức ăn mà cha mẹ vừa ăn.

Hầu hết sự phát triển từ thời thơ ấu - có thể là tất cả quá trình - đều liên quan đến sự tồn tại. Bé cần phải biết thức ăn nào an toàn và thức ăn nào có độc, vì vậy bé quan sát cha mẹ thật kỹ lưỡng để xem cha mẹ đưa thức ăn nào vào miệng. Hành vi này bắt đầu xảy ra vào khoảng thời gian khi bé bắt đầu phát hiện ra cách dùng bàn tay và cánh tay để cầm nắm đồ vật.

Sự hiếu kỳ của bé mãnh liệt đến mức nếu bé muốn cầm một đồ vật, bé sẽ liên tục thực hành cử động cần thiết để cầm được món đồ đó, lặp đi lặp lại như vậy. Và khi bé cố cầm được một đồ vật, bé sẽ đưa ngay lên miệng để khám phá và thử nghiệm. Vì vậy, khi lần đầu tiên bé đưa *thức ăn* vào miệng, bé coi món ăn đó là một món đồ chơi hoặc một đồ vật mới. Trước đó, bé không hề có ý niệm rằng món ăn đó có hương vị hoặc có thể ăn được. Nếu bé cố cắn một miếng, bé sẽ nhai bằng lợi, để khám phá xem món đó tạo cảm giác thế nào và hương vị ra sao. Có rất ít khả năng là bé sẽ nuốt, một phần vì bé không muốn, nhưng phần lớn là vì bé chưa thể nuốt. Bé vẫn chưa thể chủ ý đưa mẩu thức ăn ra phần sau của vòm miệng, và trừ khi bé ngồi thẳng và không bị xao nhãng, mẩu thức ăn đó khó có khả năng vô tình được đưa ra phần vòm miệng sau. Nhiều khả năng hơn là bé sẽ nhè mẩu thức ăn ra.

Nếu bé được phép tự đưa thức ăn vào miệng ngay từ khi bé có thể, bé sẽ học được về độ thô mịn và hương vị của thức ăn rất lâu trước khi bé biết nuốt. Và bé sẽ dần dần phát hiện ra rằng thức ăn có thể giúp bé cảm thấy no bụng. Động cơ cầm nắm thức ăn của bé chỉ thay đổi một khi bé biết được mối liên hệ giữa thức ăn và cơn đói. Kỹ năng này sẽ phát triển khi bé ở vào 8 tháng tuổi đến 1 tuổi. Đây là thời điểm hoàn hảo, vì lúc đó bé mới thực sự bắt đầu cần thức ăn có đầy đủ chất dinh dưỡng.

Các điểm cốt yếu

- Động cơ khiến bé đưa thức ăn vào miệng là do bé hiếu kỳ và bắt chước -

không phải do đói bụng.

- Trong khoảng 4 tháng đầu hoặc lâu hơn, thức ăn thô giúp bé học hỏi.

Cần thêm dinh dưỡng

Thật là hoang đường khi người ta cho rằng sữa mẹ thay đổi khi bé khoảng 6 tháng tuổi và không còn “đủ” chất cho bé nữa. Thực tế, sữa mẹ của bé 6 tháng tuổi - hay thậm chí bé 2 tuổi - hầu như vẫn có giá trị dinh dưỡng như nhau; chỉ là do nhu cầu dinh dưỡng của bé đã thay đổi. Sữa mẹ tiếp tục là nguồn thức ăn có đủ dinh dưỡng cân bằng cho trẻ nhỏ ở bất kỳ tuổi nào.

Các bé sinh ra với nguồn dinh dưỡng được tích lũy trong suốt quá trình nằm trong bụng mẹ. Nguồn dinh dưỡng dự trữ này được sử dụng ngay từ khi bé chào đời, nhưng lượng sữa bé bú được cũng đủ đảm bảo nguồn dinh dưỡng dự trữ này vẫn còn dồi dào. Từ 6 tháng tuổi trở đi, sự cân bằng này thay đổi, nên bé *dần dần* cần nhiều dinh dưỡng hơn là nguồn dinh dưỡng do sữa mẹ hoặc sữa bột cung cấp.

Cần nhận thấy rằng, khi 6 tháng tuổi, hầu hết các bé mới chỉ *bắt đầu* gia tăng chế độ ăn chỉ có sữa. Ví dụ, hầu hết các bé sinh đủ ngày đủ tháng đều có lượng dự trữ đầy đủ chất sắt để bé phát triển mà không gây ra vấn đề gì - nguồn dự trữ này không cạn kiệt chỉ sau một đêm. Nhưng bé cần tập ăn thô khi khoảng 6 tháng tuổi, nhằm giúp bé phát triển các kỹ năng cần thiết để ăn các loại thực phẩm khác nhau và làm quen với hương vị mới, để chuẩn bị sẵn sàng cho thời điểm mà chúng thực sự bắt đầu phụ thuộc vào các thức ăn khác như là nguồn cung cấp dinh dưỡng chính.

Bé từ từ phát triển nhu cầu cần thêm chất dinh dưỡng hơn dường như phù hợp với sự phát triển dần dần của kỹ năng tự ăn. Vì vậy, khoảng 6 tháng tuổi, khi bé vẫn còn nguồn dự trữ đầy đủ các chất dinh dưỡng, hầu hết các bé đều bắt đầu cầm thức ăn và đưa vào miệng. Khoảng 9 tháng, khi nhu cầu dinh dưỡng tăng thêm, hầu hết các bé BLW đều đã phát triển kỹ năng cần thiết để ăn nhiều loại thức ăn của gia đình, giúp bé có được nguồn dinh dưỡng cần thiết. Ở vào độ tuổi này (mặc dù có sự dao động nhỏ giữa các bé với nhau) rất nhiều cha mẹ BLW nói rằng dường như bé nhà họ ăn có chủ đích hơn - cứ như thể theo bản năng bé biết bé thực sự cần nguồn thức ăn này để cùng bổ sung cho các bữa sữa của mình.

Dần dần giảm cữ sữa

Rất nhiều cha mẹ cảm thấy áp lực khi phải giảm cữ sữa của con để bé ăn dặm nhiều hơn, nhưng việc này không nên vội vàng. Giữa 6 đến 9 tháng tuổi, lượng sữa mẹ hoặc sữa bình nên được giữ nguyên trong khi thức ăn dặm tăng dần dần. Chỉ khoảng từ tháng thứ 9 mới nên giảm sữa và tăng thức ăn dặm. Nếu bé được phép quyết định thời điểm bắt đầu ăn dặm và tiến độ của quy trình này, bé sẽ tuân thủ lộ trình tự nhiên là ăn dặm nhiều hơn và uống ít sữa hơn.

Giữa các bé có sự khác biệt rất lớn trong tốc độ làm quen với thức ăn dặm và bắt đầu giảm dần dần cữ sữa. Một số bé nuốt ngay thức ăn (khoảng 6 tháng tuổi) và khi 9 tháng tuổi, bé tự ăn thành thạo và sẵn sàng cắt giảm sữa.

Các bé khác bắt đầu dần dần, chỉ tỏ ra thích khám phá thức ăn, cho đến khi hơn 8 tháng tuổi, và bé vẫn chỉ ăn rất ít khi 10 hoặc thậm chí 12 tháng tuổi.

Và đương nhiên, giữa các thời điểm này cũng có rất nhiều khác biệt. Có những bé khởi đầu rất hào hứng nhưng chỉ sau vài tuần nhịp độ của bé có vẻ chững lại. Và cũng có những bé mất khá nhiều thời gian mới quan tâm đến đồ ăn dặm, nhưng khi thích thú rồi, bé phát triển với tốc độ đáng kinh ngạc.

Có những bé lại rất đáng ngạc nhiên, xen kẽ các tuần dường như không xảy ra điều gì, kể đến là các tuần mà mỗi ngày bé có một hành vi mới. Tất cả những điều này hoàn toàn bình thường - và rất khác với tiến bộ ổn định, theo-từng-giai-đoạn mà các bậc cha mẹ được khuyến nên trông đợi khi bé ăn món xay nhuyễn.

“Một trong những vấn đề tôi gặp phải với phương pháp ăn dặm truyền thống là các ‘giai đoạn’ mà bé được kì vọng sẽ trải qua; BLW xua tan hết những vấn đề đó.”

Chị Helen, chuyên gia dinh dưỡng

Phát triển kĩ năng nhai

Các kĩ năng sử dụng miệng sẽ ngày càng hoàn thiện cùng với các kĩ

năng khác. Nhai, nuốt và nói đều tùy thuộc vào các cử động thuần thục của cơ miệng, trong đó có lưỡi. Các bé sơ sinh có thể phối hợp các cơ này để bú mẹ (hoặc bú bình) và chỉ có vậy mà thôi. Đó là lí do khiến thức ăn cho các em bé còn quá nhỏ phải thật mềm và lỏng, bởi cách duy nhất giúp bé xử lý là nuốt chửng.

Rất nhiều người cho rằng bé cần phải được cho ăn bằng thìa trước khi biết xử lý thức ăn thực sự “cứng” - nhưng đây không phải là vấn đề. Theo lẽ tự nhiên, khi miệng bé phát triển hoàn thiện, các bé có thể xử lý thức ăn có thể nhai. Cụ thể, việc bú mẹ ngay từ khi bé chào đời giúp phát triển các cơ sẽ được vận dụng cho kĩ năng nhai và nói sau này.

Trước đây, người ta tin rằng các bé phải làm quen với thìa trước khi chuyển sang thức ăn lỏng nhón; nhưng điều này cũng không đúng. Các bé có phản xạ “đẩy lưỡi” mà bé sử dụng (một cách vô thức) để đẩy mọi thứ, trừ ti mẹ hoặc núm ti, ra khỏi miệng. Có thể đây là cơ chế an toàn, giúp ngăn chặn nguy cơ bé nuốt vật thể cứng. Cho ăn bằng thìa từ sớm tức là chúng ta không quan tâm đến phản xạ đẩy lưỡi của bé, khiến việc cho ăn rất khó khăn và bừa bộn. Vậy nên, điều mà nhiều năm nay người ta giả định bé “làm quen với thìa” thực chất chỉ là sự biến mất của phản xạ đẩy lưỡi.

Tương tự như vậy, bé không học nhai; thay vào đó, các bé chỉ phát triển khả năng nhai, vì vậy bé không cần được “dạy” nhai bằng cách ăn đút thìa và chậm chạp chuyển từ giai đoạn ăn món xay nhuyễn sang món ăn lỏng nhón.

Các bé vẫn có thể nhai dù chưa mọc răng

Các bé 6 tháng tuổi thường có một hoặc hơn một cái răng, nhưng không phải bé nào cũng mọc răng ở độ tuổi này. Dù có răng hay không cũng không tạo nhiều khác biệt lắm với khả năng cắn hoặc gặm thức ăn của bé – chỉ đơn giản là bé sử dụng lợi của mình. Chắc chắn điều này cũng không tạo sự khác biệt đối với việc bé có biết nhai hay không. (Tuy nhiên, có thể các bé sẽ phải đợi cho đến khi có thêm răng mới có thể cắn thức ăn cứng như cà rốt sống.) Lợi bé cắn và nhai rất tốt – các bà mẹ cho con bú từng bị bé cắn bằng lợi sẽ cho bạn biết điều đó!

“Otis vẫn chưa mọc răng. Hai con lớn của tôi cũng ngoài 1 tuổi

mới mọc răng, vì vậy tôi biết các bé không cần nhai bằng răng – hai bé đều ăn thức ăn thông thường trong bữa ăn của gia đình khi được 1 tuổi.”

Chị Sadie, mẹ Ellen 9 tuổi, Thomas 5 tuổi và Otis 8 tháng tuổi

Người lớn có xu hướng coi thường việc vận dụng cơ miệng. Nhưng cách bạn đưa kẹo cao su từ má bên này sang má bên kia, hay cách bạn tách hạt trái anh đào hoặc quả ô liu để nhả hạt, hay cách bạn đưa lưỡi tìm mấu xương cá hoặc sợi thịt giắt răng, đều là các cử động vô cùng phức tạp. Học cách đưa thức ăn quanh miệng rất quan trọng đối với việc vệ sinh miệng sạch sẽ và an toàn, cũng như đối với việc ăn và nói - và cách tốt nhất để học các kỹ năng này là thực hành với nhiều loại thức ăn có độ thô mịn khác nhau.

Thức ăn có độ thô mịn khác nhau cũng hỗ trợ cho niềm vui và hứng thú ăn; không chỉ hương vị thức ăn mới tạo ra niềm hứng khởi. Bạn hãy hình dung xem người lớn sẽ chán ngán đến mức nào nếu tất cả thức ăn của chúng ta đều có độ thô mịn như nhau (nhất là khi thức ăn đó đều được xay hoặc nghiền nhuyễn.) Thức ăn cứng, giòn, cần nhai nhiều, dính và lỏng đều tạo cảm giác khác nhau trong miệng, và cần được xử lý khác nhau. Bé càng được trải nghiệm thức ăn có kết cấu khác nhau, bé càng thuần thục kỹ năng xử lý thức ăn và bé sẽ sẵn sàng thử nghiệm món mới hơn.

“Cửa sổ cơ hội”

Một số người coi giai đoạn từ 4 đến 6 tháng tuổi là “cửa sổ cơ hội” để giúp các bé làm quen với các hương vị và độ thô mịn khác nhau của thực phẩm. Họ lo sợ rằng, nếu “cửa sổ” này bị bỏ lỡ, bé sẽ phải miễn cưỡng chấp nhận thức ăn cứng, dẫn đến khó khăn trong quá trình ăn dặm. Mối lo lắng này dường như bắt nguồn từ thực tế rằng các bé không được đút thìa trước 6 tháng tuổi có vẻ khó ăn dặm hơn các bé kém tháng tuổi.

Thật không may, vì cho ăn đút thìa là phương thức được chấp nhận để cho bé ăn, nên không ai thực sự nghi vấn xem liệu có phải *phương thức cho ăn*, thay vì *thức ăn*, khiến trẻ từ chối thức ăn. Các bé 6 tháng tuổi và lớn hơn, nếu được tự ăn, sẽ rất thích nếm thử các loại thức ăn mới; các bé cũng chính là những cậu bé, cô bé tí hon thích tự mình làm mọi việc. Vì vậy, nếu có thời điểm lý tưởng để các bé làm quen với các hương vị và độ thô mịn khác nhau của thức ăn, giai đoạn này sẽ không bắt đầu một cách tự nhiên

trước khi các bé bắt đầu biết đưa thức ăn lên miệng, khi bé ở vào khoảng 6 tháng tuổi.

Ăn đủ nhưng không quá nhiều: Học cách kiểm soát cơn đói

Dù bạn bao nhiêu tuổi, việc nhận biết thời điểm dừng ăn là yếu tố chủ chốt tránh béo phì và duy trì trọng lượng hợp lý với cơ thể, vì vậy có vẻ hết sức bình thường khi bạn ngừng ăn lúc no bụng. Nhưng, rất nhiều trẻ em - và cả người lớn - lại không thể làm việc này.

Rất nhiều cha mẹ lo lắng con ăn vẫn chưa đủ no. Về bản chất, thức ăn được kết nối với sự nuôi dưỡng và tình yêu thương: tất cả chúng ta đều muốn cho bé biết chúng ta yêu các bé đến nhường nào và cho bé ăn là một cách thể hiện tình yêu đó. Đồng thời, chúng ta cảm thấy bị cự tuyệt khi bé từ chối món ăn mà chúng ta nhọc công chuẩn bị. Những cảm xúc này, kết hợp với sự kỳ vọng phi thực tế về lượng thức ăn mà bé nên ăn nghĩa là các bé - và cả trẻ lớn hơn - thường được thuyết phục để ăn nhiều hơn mức cần thiết. Điều này nghĩa là bé dễ dàng học cách ăn-quá-mức, hoặc, trong các trường hợp cực đoan hơn, có thể dẫn đến các vấn đề như từ chối hoặc sợ thức ăn; nghĩa là sự phát triển của khả năng kiểm soát cơn đói thông thường đang gặp nguy hiểm.

Quả là rất dễ thuyết phục bé ăn món ăn mà bé không thích, nhất là khi các bé được đút thìa. Trong khi đó, các bé được phép tự ăn sẽ kiểm soát mức độ ăn của mình một cách tự nhiên - chỉ đơn giản là các bé ngừng ăn khi đã no. Nghĩa là các bé ăn đủ - và không hơn.

Tốc độ ăn cũng rất quan trọng. Nếu bé được phép tự ăn, bé sẽ ăn với tốc độ theo ý muốn, với khoảng thời gian thích hợp để bé xử lý từng loại thức ăn cụ thể. Cha mẹ thường ngạc nhiên khi biết khoảng thời gian bé cần để nhai thức ăn ngậm trong miệng. Biết kiểm soát lượng thức ăn và tốc độ ăn không chỉ giúp bé thấy bữa ăn hứng thú hơn, mà còn giúp bé nhận biết khi nào mình no bụng. Ngược lại, phương pháp cho ăn bằng thìa có thể khuyến khích bé ăn nhanh hơn tốc độ bình thường, gây ảnh hưởng đến cảm giác no bụng của bé. Ăn quá nhanh cũng là một khía cạnh khác liên quan đến hành vi đối với thức ăn và hành vi này có liên quan chặt chẽ đến bệnh béo phì ở người lớn và trẻ em.

“Erin có thái độ rất tích cực với đồ ăn. Con bé có thể kiểm soát cơn đói

của bản thân – con bé ăn khi đói bụng và dừng ăn khi no. Ở nước ta, việc ăn uống cứ rối tung rối mù, nên thực sự là khó để mọi người hiểu rõ ưu điểm của phương pháp này.”

Chị Judith, mẹ bé Erin 2 tuổi

“Tôi nhận thấy với phương pháp cho ăn dứt thìa, tôi rất khó nhận biết liệu Tristan đã thực sự no bụng chưa khi thằng bé không chịu ăn nữa – hay đó là một phần của trò chơi “tranh nhau cái thìa” với bố nó.”

Anh Andrew, cha của bé Tristan 4 tuổi và bé Madeleine 7 tháng tuổi

Bé sẽ không nghẹn chứ?

Rất nhiều cha mẹ (ông bà và những người khác nữa) lo sợ các bé tự ăn sẽ bị nghẹn, nhưng, nếu các bé kiểm soát được thức ăn đưa vào miệng và nếu bé biết ngồi thẳng, phương pháp BLW không gây ra nhiều nguy cơ nghẹn hơn phương pháp bón thìa - và thậm chí còn ít hơn rất nhiều.

Thông thường, những mối lo lắng về sự cố nghẹn xuất phát từ việc nhìn thấy các bé ọe ra thức ăn và lo sợ bé bị nghẹn; hai cơ chế này có liên quan đến nhau, nhưng không phải là một. Ọe là động tác nôn nhằm đẩy thức ăn ra khỏi đường hô hấp nếu miếng thức ăn đó quá to không thể nuốt được. Bé há miệng và đẩy lưỡi ra trước; có lúc mẩu thức ăn sẽ xuất hiện ở phần trước miệng bé và bé có thể nôn ra một chút. Dường như việc này không gây phiền nhiễu gì cho các bé tự ăn và các bé thường tiếp tục ăn như thể chưa xảy ra chuyện gì.

Ở người lớn, phản xạ ọe được kích hoạt gần mặt sau của lưỡi - bạn phải đưa ngón tay vào tít phía sau cổ họng mới ọe ra được. Tuy nhiên, phản xạ này được kích thích nhanh hơn ở lưỡi của bé 6 tháng tuổi, vì vậy, phản xạ này của bé không chỉ hoạt động dễ dàng hơn so với người lớn mà cũng có thể xảy ra khi mẩu thức ăn gây ra phản xạ này cách xa đường hô hấp hơn. Vì vậy, khi bé 6 hoặc 7 tháng tuổi ọe thức ăn ra, điều đó không có nghĩa là thức ăn đến quá gần đường hô hấp của bé và rất hiếm khi bé bị nghẹn.

Phản xạ ọe có thể là một phần của quá trình bé học cách xử lý thức ăn một cách an toàn. Khi bé kích thích phản xạ này một vài lần, bằng cách nhét quá nhiều thức ăn vào miệng hoặc ấn vào sâu quá trong miệng, bé sẽ

học được cách không làm vậy nữa. Khi lớn hơn, dù bé có được phép thử nghiệm bằng phương pháp tự ăn hay không, vị trí nơi phản xạ này được kích thích di chuyển rasau dọc theo lưỡi bé, để nguy cơ ọe không xảy ra, trừ khi thức ăn ở gần hơn với phía sau lưỡi của bé. Vì vậy, bé sẽ “bỏ được” khuynh hướng ọe thức ăn ra.

Tuy nhiên, do phản xạ ọe chuyển ra phần vị trí sau lưỡi giống như của người lớn nên phản xạ này, vốn là một dấu hiệu cảnh báo, sẽ ngày càng kém hiệu quả hơn. Vì vậy, các bé không được phép khám phá thức ăn ngay từ đầu có thể bỏ lỡ cơ hội vận dụng phản xạ này để giúp bé học cách để thức ăn tránh xa đường hô hấp. Các bằng chứng riêng lẻ gợi ý rằng các bé được đút thìa gặp nhiều vấn đề về ọe và “nghẹn” hơn khi các bé bắt đầu cầm thức ăn (khi các bé khoảng 8 tháng tuổi) so với các bé được phép thử nghiệm với thức ăn sớm hơn.

Tuy nhiên, ọe không phải là vấn đề đáng lo lắng mà cần phải nhớ rằng về bản chất, phản xạ này là đặc tính an toàn. Để đặc tính này đem lại hiệu quả, bé phải ngồi thẳng lưng, để thức ăn không đi xuống quá sâu vào trong miệng sẽ được đẩy vào trong - thay vì ra ngoài bởi phản xạ ọe.

Ọe, nghẹn và bón thìa

Thực ra, rất nhiều ví dụ về việc bé ọe hoặc “nghẹn” thường liên quan đến phương pháp cho ăn đút thìa, nhất là khi bón thức ăn lớn nhón cho bé. Để hiểu rõ nguyên nhân của vấn đề này, bạn hãy nghĩ đến cách bạn dùng thìa để ăn súp cà chua, và so sánh việc này với cách bạn ăn ngũ cốc vào bữa sáng. Nếu bạn uống xì xụp món ngũ cốc giống như bạn ăn súp, thức ăn lớn nhón sẽ đi thẳng xuống cổ họng và bạn sẽ sớm phải ho và sặc. Khi được bón thìa, các bé thường nuốt thức ăn vào, vì vậy bé rất dễ bị ọe hoặc “nghẹn”.

Sự cố nghẹn xảy ra khi đường hô hấp bị bít một phần hoặc toàn phần. Khi có mẩu thức ăn nào đó chặn một phần đường hô hấp của bé, bé tự động ho để giúp thông đường hô hấp; thông thường, việc này rất hiệu quả. Nếu đường hô hấp bị tắc nghẽn toàn bộ - dù trường hợp này rất hiếm xảy ra - bé không thể ho và cần người khác giúp bé lấy mẩu thức ăn ra (sử dụng biện pháp sơ cứu).

Ho và sặc có vẻ như là dấu hiệu cảnh báo, nhưng thực ra đó là dấu hiệu cho thấy bé đã xử lý xong vấn đề. Ngược lại, bé thực sự bị nghẹn thường im lặng - vì không khí không thể đi qua vị trí bị bịt. Phản xạ ho của bé lúc này rất hiệu quả, và chỉ cần bé ngồi thẳng hoặc nhoài người ra trước, tốt nhất bạn không nên làm phiền bé trong khi bé làm thông thoáng đường hô hấp.

“Khi Izaak ho lúc ăn, chúng tôi vội vàng lao tới, nhắc thẳng bé ra khỏi ghế và vỗ thật mạnh vào lưng bé. Nhưng khi chúng tôi dừng lại và thực sự nhìn lại hành động của bé, chúng tôi nhận thấy, nếu chúng tôi cho bé thêm thời gian để ho, mẩu thức ăn đó sẽ chui ra và bé sẽ tiếp tục ăn rất vui vẻ.”

Chị Lucy, mẹ bé Izaak 8 tháng tuổi

Hai yếu tố có thể gây ra nguy cơ nghẹn:

- Người khác đưa thức ăn (hoặc đồ uống) vào miệng bé.
- Tư thế ngã ra sau.

Nếu có người tiến về phía bạn với một cái bát và thìa để bắt đầu bón thức ăn cho bạn, bạn sẽ thò tay ra ngăn cản họ, để kiểm tra xem đó là món gì và thìa thức ăn đầy ứ hay vơi. Bạn muốn kiểm soát thời điểm và cách thức thức ăn được đưa vào miệng. Những sự kiểm tra cơ bản này sẽ giúp bạn dự đoán phương án xử lý thức ăn một khi thức ăn ở trong miệng; lập kế hoạch xử lý thức ăn giúp tránh nguy cơ bị nghẹn.

Nếu bạn ngã người ra sau trong khi người khác đút cho bạn ăn, việc này sẽ còn đáng sợ hơn nữa, bởi vì trọng lực sẽ khiến thức ăn trôi tuột xuống phần sau của miệng trước khi bạn sẵn sàng nuốt. Khi chúng ta liên tưởng việc này với người lớn, rõ ràng theo bản năng, con người cần phải và *nên* kiểm soát quá trình ăn. Đối với các bé cũng tương tự như vậy.

Khi bé tự đưa mẩu thức ăn lên miệng, bé *kiểm soát mẩu thức ăn đó*. Nếu bé có thể nhai, bé sẽ nhai. Nếu bé có thể đưa mẩu thức ăn ra phần sau miệng, bé sẽ nuốt. Nhưng nếu bé chưa thể làm những việc này, cho đến khi bé biết ngồi thẳng, thức ăn sẽ rơi ra ngoài. Cho phép bé tự ăn nghĩa là bé nắm quyền kiểm soát - và có quyền kiểm soát sẽ giúp bé ăn uống an toàn.

Sự liên kết giữa việc bé có thể làm với đôi tay và việc bé có thể làm với

miệng cũng sẽ giúp các bé BLW an toàn. Khi một em bé 6 tháng tuổi lần đầu tiên tự ăn, bé không thể cầm loại thức ăn có thể khiến bé khó đưa đẩy quanh lưỡi, ví dụ như nho khô hoặc hạt đậu, vì vậy bé không thể đưa các hạt này vào miệng được. Chỉ khi bé lớn hơn (khoảng 9 tháng tuổi) bé mới bắt đầu sử dụng ngón cái và ngón trỏ dạng “càng cua” để nhặt các vật thể nhỏ xíu.

Đến lúc này, nếu bé đã được cho phép tự ăn các món có độ thô mịn khác nhau, kĩ năng nhai của bé sẽ rất thuần thục. Nghĩa là một khi bé có thể đưa nho khô vào miệng, gần như chắc chắn bé sẽ có thể xử lý món này một cách an toàn. Sự phối hợp của hai yếu tố phát triển quan trọng của bé là một phần cơ bản giúp BLW là một phương pháp an toàn.

Vì vậy, miễn là bé được trợ giúp (nếu cần thiết) ở tư thế ngồi thẳng lưng, được kiểm soát món ăn được đưa vào miệng và không tiếp xúc với các thức ăn chắc chắn làm bé nghẹn không có lí do gì để lo lắng thêm về nguy cơ nghẹn của phương pháp BLW so với các phương pháp tập ăn dặm khác.

“Đôi lúc Mangus (được áp dụng phương pháp đút thìa) cho quá nhiều thức ăn vào miệng rồi phải ọe ra – có lúc còn suýt nghẹn. Việc này thường xảy ra khi thằng bé ăn thịt (có lần chồng tôi phải lôi một con mực ra khỏi miệng thằng bé và tôi phải vỗ mạnh vào lưng thằng bé một hoặc hai lần.) Leon (được áp dụng phương pháp BLW) cũng ọe một vài lần, nhưng chưa lần nào thằng bé bị nghẹn.”

Chị Joy, mẹ bé Mangus 6 tuổi và bé Leon 3 tuổi

Các bé có thực sự biết mình cần ăn gì không?

Các bé BLW được phép lựa chọn món ăn bé muốn (hoặc cần) để ăn trong số các món có trong bữa ăn, và cha mẹ thường ngạc nhiên trước chế độ ăn tự chọn khá là có lợi cho sức khỏe của bé chỉ trong vòng một hoặc hai tuần. Có rất ít nghiên cứu đáng tin cậy về việc liệu theo bản năng bé có thực sự biết nên ăn món gì không, nhưng cuộc thí nghiệm đặc biệt của Tiến sĩ, bác sĩ nhi khoa Clara Davis vào năm 1920 và 1930, là một minh chứng đáng quan tâm.

Vào thời điểm diễn ra nghiên cứu này, rất nhiều trẻ từ chối các món ăn được coi là tốt cho sức khỏe trẻ em. Hầu hết các bác sĩ nhi khoa đều dành

cho các bậc cha mẹ những hướng dẫn nghiêm ngặt về món ăn, lượng thức ăn và thời điểm cho bé ăn. Nhưng Tiến sĩ Davis nghi ngờ rằng sự nghiêm ngặt này là căn nguyên của vấn đề và việc bảo trẻ - hoặc thậm chí là bắt trẻ - phải ăn các món nhất định khiến sự việc thêm phần tồi tệ. Tiến sĩ cho rằng các bé biết chúng cần ăn thứ gì là tốt nhất cho chúng.

Tiến sĩ nghĩ ra thực đơn “tự chọn” cho các em bé và trẻ em để xem điều gì sẽ xảy ra nếu các bé được phép tự chọn thức ăn. Bà tiến hành nghiên cứu 15 bé từ lúc chúng 6 tháng tuổi đến khi được 4 tuổi rưỡi; tất cả các bé đều ở vào khoảng 7 đến 9 tháng tuổi khi cuộc thí nghiệm bắt đầu và vào thời điểm đó các bé đều chỉ được bú mẹ.

Tổng cộng các bé được cho 33 món ăn, và mỗi bữa lại có các món khác nhau. Tất cả các món này được nấu riêng, được nghiền nát và không nêm gia vị: không được nấu kết hợp kiểu bánh mì với súp.

Các bé có quyền chọn bất kì món gì mà mình muốn trong số các món đó, với số lượng bất kỳ. Hoặc là các bé tự ăn, hoặc là các bé chỉ vào đĩa và sẽ có một y tá xúc thìa đút cho bé, và y tá này không được phép gây ảnh hưởng đến quyết định của bé. Nếu bé ăn hết khẩu phần của món nào đó, thức ăn thêm sẽ được bày ra - cho đến khi bé ngừng ăn.

Các bữa ăn được rà soát cẩn thận chi tiết, để các nhà nghiên cứu có thể tìm hiểu chính xác những món mà bé ăn. Các cuộc xét nghiệm máu, xét nghiệm nước tiểu và chụp tia X cũng được tiến hành để giám sát tình hình sức khỏe của bé.

Cuối cuộc thí nghiệm, Tiến sĩ Davis phát hiện ra rằng các bé đều lựa chọn chế độ ăn rất có lợi cho sức khỏe. Tất cả các bé đều được cung cấp đủ dinh dưỡng và khỏe mạnh - ngay cả các bé không tham gia ngay từ đầu - và tất cả các bé đều ăn đa dạng các loại thức ăn và với lượng nhiều hơn so với các bé bình thường có cùng độ tuổi. Các bé tăng cân trên mức trung bình và phần lớn đều không mắc các bệnh do suy dinh dưỡng (ví dụ như bệnh còi cọc) và các bệnh thường gặp ở độ tuổi này.

Tuy nhiên, sự kết hợp món ăn của mỗi bé đều rất độc đáo và không thể đoán trước - không có sự lựa chọn nào được coi là chế độ ăn “chuẩn mực.” Ví dụ, một số bé chọn ăn rất nhiều hoa quả, trong khi các bé khác thích ăn thịt hơn; tình trạng ham ăn rất phổ biến (có hôm một bé mới biết đi ăn tới 7 quả trứng!) Nhưng tất cả các bé đều muốn thử các món ăn mới. Và không

bé nào chọn chế độ dinh dưỡng dựa trên ngũ cốc và sữa mà chúng được “cho là nên” ăn vào độ tuổi đó.

Theo Tiến sĩ Davis, một phần lí do khiến tất cả các bé đều được nuôi dưỡng tốt là họ chỉ cung cấp thức ăn giàu dinh dưỡng, chưa qua chế biến - không hề có thức ăn không giàu dinh dưỡng, thức ăn nhiều chất béo hoặc nhiều đường. Nhưng chỉ bằng cách cung cấp các món ăn tốt được lựa chọn kĩ càng không đảm bảo bé sẽ có chế độ ăn cân bằng. Các bé tham gia cuộc nghiên cứu này vẫn có thể quyết định hạn chế chế độ ăn - bằng cách tránh ăn thịt, hoa quả hoặc rau, ví dụ như vậy - và kết quả là sức đề kháng kém. Nhưng tất cả các bé đều ăn đủ lượng mỗi loại thức ăn nhằm đảm bảo sự cân bằng hợp lý.

Tuy nhiên, kết quả của cuộc thí nghiệm vẫn chưa đủ tin cậy để chứng minh lý thuyết của Tiến sĩ Davis là đúng. (Đây chỉ là một nghiên cứu nhỏ và hầu hết dữ liệu đều đã bị mất - và phương pháp này sẽ không bao giờ được thực hiện lại bởi ngày nay nó bị coi là trái quy tắc.) Nhưng vào thời đó, thí nghiệm này được biết đến rất rộng rãi - thậm chí còn được nhắc đến trong các cuốn sách cha mẹ nổi tiếng của Tiến sĩ Benjamin Spock vào những năm 1940 và 1950 - và dần dần chế độ ăn nghiêm ngặt dành cho các bé dù trước đó vô cùng phổ biến giờ trở nên lỗi thời. Mặc dù thông điệp về tầm quan trọng của việc cho bé ăn đa dạng các loại thức ăn vẫn được giữ lại, nhưng dường như ý kiến cho rằng các bé nên được cho phép tự chọn thức ăn đã không còn - có lẽ bởi vì trong những năm sau, các bé bắt đầu được ăn dặm từ khi 3 hoặc 4 tháng tuổi - khi các bé vẫn chưa có khả năng chọn món ăn cho mình.

Câu chuyện BLW

Saskia, con gái thứ hai của tôi, thường ngồi trên lòng tôi trong khi gia đình tôi dùng bữa, và khi bé được khoảng 6 tháng tuổi, bé bắt đầu cầm thức ăn trong đĩa. Bé rất thích cầm thức ăn và đưa vào miệng, vì vậy đại loại như chúng tôi áp dụng phương pháp BLW theo bản năng mà không hay biết gì về phương pháp này. Và sau đó, tôi nhận thấy có nhiều người cũng áp dụng phương pháp này và hóa ra nó cũng có một cái tên. Dễ dàng lắm; chắc chắn nhiều thế hệ nay các bà mẹ đều làm vậy, đặc biệt là với những đứa con thứ.

Nhớ lại trước đây, tôi nghĩ Lily, con đầu lòng của chúng tôi,

cũng với tay cầm thức ăn, nhưng chúng tôi chỉ hành động theo kinh nghiệm được truyền đạt về việc cho bé ăn – chúng tôi đút thìa cho bé. Chúng tôi thường thay phiên cho bé ăn; một người ăn, một người cho Lily ăn.

Phương pháp BLW nhanh hơn và dễ hơn – và bừa bộn hơn. Bừa bộn chứ. Nhưng cho ăn đút thìa phức tạp lắm. Đó là một mối lo lắng khác. Và nhàm chán nữa – lúc nào chúng tôi cũng bận bịu chuẩn bị đồ ăn, cho con ăn rồi lau dọn sạch sẽ. Đồ ăn được chế biến luôn là xay nhuyễn. Nhưng phương pháp BLW giúp bữa ăn thú vị hơn và giúp bé vừa ăn vừa chơi đùa. Phương pháp này thoải mái hơn rất nhiều.”

Chị Suzanne, mẹ bé Lily 3 tuổi và bé Saskia 14 tháng tuổi

Hỏi & Đáp

Bé có nhận được đầy đủ dinh dưỡng khi áp dụng phương pháp này không?

Việc bé có nhận được đầy đủ dinh dưỡng hay không phụ thuộc vào bạn và bé. Dù bạn áp dụng phương pháp nào đi chăng nữa, bạn vẫn có trách nhiệm cung cấp cho con các thực phẩm giàu dinh dưỡng và đảm bảo bé có chế độ ăn cân đối - sự khác biệt của phương pháp BLW là bé sẽ thực sự là người quyết định món ăn cho mình.

Người ta vốn tin vào một điều hoang đường rằng các bé có chế độ ăn được cha mẹ kiểm soát sẽ ăn đúng loại thức ăn cần thiết, trong khi các bé được tự chọn sẽ chỉ ăn khoai tây chiên và sôcôla. Trên thực tế, điều ngược lại mới là đúng. Rất nhiều cha mẹ áp dụng phương pháp đút thìa nói rằng họ cực kì vất vả khi hướng dẫn các con ăn thực phẩm có lợi cho sức khỏe, và họ thường phải viện tới các mẹo lới, ví dụ như “giấu” rau trong các món khác hoặc cho con vừa ăn vừa xem tivi (để các bé không nhận ra mình đang ăn món gì), hoặc hứa sẽ thưởng quà nếu bé ăn rau. Trong khi đó, hầu hết các cha mẹ áp dụng phương pháp BLW đều nói rằng các bé ăn đa dạng các loại thức ăn mà không cần phải được thuyết phục, trong đó bé cũng ăn các món mà trẻ con thường bị cho là không thích ăn, ví dụ như cải bắp.

Có một số bằng chứng cho rằng nếu có cơ hội, theo lẽ tự nhiên, trẻ sẽ chọn thực phẩm có lợi cho sức khỏe, với số lượng phù hợp (tham khảo

trang 62 về nghiên cứu của Tiến sĩ Clara Davis.) Việc này cần phải có thêm nghiên cứu để chứng minh, nhưng ý kiến này được hỗ trợ bởi thực tế rằng rất nhiều câu chuyện về những người kén ăn đều xuất phát từ các gia đình có cha mẹ là người kiểm soát quá trình ăn dặm. Hầu hết những người từng áp dụng cả hai phương pháp này đều nói rằng họ không thể quay lại với phương pháp truyền thống, vì các bé BLW ăn giỏi hơn các bé khác rất nhiều.

“William không hề ăn món xay nhuyễn và đây quả là một thành công rực rỡ. Thành nhỏ không kén ăn như cậu anh Samuel – cậu anh này được áp dụng phương pháp dứt thìa. Thành nhỏ thích hầu hết các món ăn mà các bé khác không hề đụng tới; nó thích tiêu đen và thức ăn cay. Mọi người nói rằng loại thức ăn mà William ăn quả là đáng ngạc nhiên, nếu so sánh với các bé khác. Thành bé sẽ thử ăn bất cứ món gì.”

Anh Pete, cha bé Samuel 5 tuổi, bé William 2 tuổi và bé Edward 6 tháng tuổi

Chẳng phải món xay để tiêu hóa hơn và do đó bổ dưỡng hơn sao?

Có lẽ đúng khi nói thực phẩm đi vào dạ dày dưới dạng xay nhuyễn để tiêu hóa hơn món ăn dạng mẩu. Nhưng miệng có nhiệm vụ nghiền nát thức ăn - hoặc là “xay nhuyễn” món ăn đó - bằng cách nhai. Món ăn được nhai kỹ để tiêu hóa hơn là thực phẩm được xay nhuyễn bằng máy xay, bởi khi thức ăn được trộn với nước bọt, hỗn hợp này sẽ giúp khởi động quá trình tiêu hóa - đặc biệt là khi tiêu hóa thức ăn giàu tinh bột.

Các bé được cho phép ăn theo nhịp độ riêng có xu hướng ngậm thức ăn trong miệng khá lâu trước khi nuốt. Trong khoảng thời gian này, thức ăn được nước bọt làm mềm và được lợi nghiền nát. Còn thực phẩm xay nhuyễn hầu như không kịp được hòa trộn với nước bọt. Thay vào đó, nó sẽ được thìa đưa thẳng vào phần sau của họng và được nuốt ngay lập tức - mà không cần nhai.

Món ăn xay nhuyễn - đặc biệt là rau và quả - cũng có thể bị mất một số chất dinh dưỡng. Khi thức ăn được xắt ra, bề mặt của mẩu thức ăn sẽ làm mất một số vitamin C. Món xay nhuyễn làm mất nhiều vitamin hơn, vì vậy món xay nhuyễn sẵn sẽ có hàm lượng vitamin C thấp hơn các món ăn được xắt miếng. Ví dụ, một quả táo nguyên sẽ cung cấp nhiều vitamin C hơn khi

được xay nhuyễn ra. Vitamin C rất quan trọng, vì nó kích thích hấp thu chất sắt. Và cơ thể không thể lưu trữ vitamin C, vì vậy điều quan trọng là hàng ngày phải có nguồn cung dồi dào loại vitamin này.

Khi nhìn phân của bé, bạn dễ dàng cho rằng món xay nhuyễn giúp bé dễ tiêu hóa hơn. Khác với phân của bé được ăn món xay, phân của các bé được ăn thức ăn “thật” thường có các mẫu rau, ví dụ như vậy, dạng mẫu nhỏ rất dễ nhận thấy. Điều đó không có nghĩa là thức ăn chưa được tiêu hóa - nó chỉ cho thấy bé đang học nhai và cơ thể bé đang thích nghi với thức ăn cứng. Thức ăn xay nhuyễn *trông* có vẻ được tiêu hóa đầy đủ bởi vì thức ăn không xuất hiện rõ trong phân của bé.

Các bé được cho ăn quá nhanh (việc này rất dễ xảy ra với phương pháp đút thìa) có thể bỏ lỡ cơ hội học kỹ năng nhai một cách đầy đủ. Nhìn chung, các bé được phép tự ăn ngay từ đầu và không bị hối thúc ăn nhanh thường có lượng đồ ăn nhỏ hơn trong miệng, và dành nhiều thời gian hơn để nhai trước khi nuốt. Điều này giúp khả năng tiêu hóa chung tốt hơn.

Đương nhiên, các món xay rất tốt cho những người gặp khó khăn trong việc nhai, nhưng cũng giống như những người lớn bình thường và khỏe mạnh, các em bé bình thường và khỏe mạnh không cần đến các món ăn được xay nhuyễn.

Liệu có em bé nào không nên tập ăn dặm theo phương pháp BLW không?

Phương pháp BLW tùy thuộc vào sự phát triển các khả năng bình thường của bé, vì vậy phương pháp này có thể không phù hợp với tất cả các bé. Các bé phát triển chậm, yếu cơ hoặc gặp khuyết tật về thể chất ở vùng miệng, cánh tay, bàn tay hoặc lưng (ví dụ hội chứng Down, chứng liệt não hoặc tật nứt đốt sống) có thể ăn tốt hơn với phương pháp đút thìa, hoặc kết hợp phương pháp đút thìa và thức ăn nhón tay. Không nên cấm các bé này ăn thức ăn nhón tay, vì có thể đây là phương pháp lý tưởng giúp các bé phát triển các kỹ năng mà bé gặp khó khăn. Một số bé gặp chứng rối loạn tiêu hóa có thể cần đến thức ăn đặc biệt và thức ăn này không thể được xắt theo hình dạng phù hợp để bé tự ăn, nhưng, một lần nữa, điều này không nên ngăn cản các bé ăn các món khác theo cách này.

Các bé sinh non có thể có nhu cầu khác khi đến giai đoạn tập ăn dặm, nhưng điều này thực sự tùy thuộc vào việc bé sinh non trước bao nhiêu

tuần. Các bé chào đời khi thai kì được 36 hoặc 37 tuần được coi là đủ tháng đủ ngày, nhưng các bé sinh khi mới chỉ 27 tuần thì hoàn toàn khác. Tương tự như vậy, rất nhiều bé không chỉ sinh sớm mà còn cực kỳ nhỏ, thậm chí ốm yếu, hoặc có thể có các lí do khiến bé bị sinh non gây ảnh hưởng đến sự phát triển sau này của bé. Rõ ràng là một phương pháp được khuyến nghị sẽ không phù hợp với tất cả các bé này.

Phương pháp BLW phát huy hiệu quả đối với các bé sinh đủ ngày đủ tháng, bởi nhu cầu dinh dưỡng của bé đối với thức ăn cứng và sự sẵn sàng phát triển - hoặc khả năng phát triển - để tự ăn xuất hiện đồng thời, vì vậy bé có thể tự ăn thức ăn cứng ngay khi bé cần (thường là ngay khi bé được 6 tháng tuổi). Sự phát triển chung của các bé sinh non ít nhiều cũng tiếp tục với nhịp độ tương tự nếu bé được sinh ra khi thai kỳ đến hạn - vì vậy nếu bé sinh non trước 6 tuần có lẽ bé sẽ không hứng thú với thực phẩm hoặc không thể tự đưa thức ăn lên miệng trước khi bé được khoảng 7,5 tháng. Nhưng rất có thể bé sẽ cần thêm chất dinh dưỡng trước giai đoạn này, bởi vì thời gian bé ở trong bụng mẹ chưa đủ để cơ thể thiết lập nguồn dinh dưỡng dự trữ.

Hiện người ta chưa biết nhiều về nhu cầu của các bé sinh non đối với thức ăn dặm. Cụ thể, đối với các bé cần thức ăn dặm trước khi các bé biết tự ăn, hiện vẫn chưa rõ nguồn dinh dưỡng bổ sung được cung cấp tốt nhất là dạng thức ăn xay nhuyễn (trong trường hợp này nhất thiết phải cần đến một thời gian cho bé ăn bằng thìa) hay là các thực phẩm chức năng do bác sĩ kê đơn. Mỗi bé sinh non cần được xử lý bằng một phương pháp khác nhau. Tuy nhiên, không có lí do gì khiến các bé không cần dinh dưỡng bổ sung (hoặc các bé nạp dinh dưỡng dưới dạng thuốc) không nên được phép dành thời gian thử thách với thức ăn dặm, ngay cả khi việc này nghĩa là các bé không thấy hứng thú với thức ăn sau khi bé hơn 6 tháng tuổi.

Nhìn chung, tất cả các bé khoảng 6 tháng tuổi hoặc hơn nên được khuyến khích dùng tay khám phá thức ăn và thử tự ăn ngay khi các bé cảm thấy hứng thú. Tuy nhiên, nếu bé của bạn sinh non hoặc gặp vấn đề thể chất, y học đặc biệt nào đó, bạn nên tham vấn bác sĩ nhi khoa, chuyên gia dinh dưỡng và/hoặc bác sĩ trị liệu ngôn ngữ và tật nói trước khi quyết định có nên chỉ áp dụng duy nhất phương pháp BLW cho bé tập ăn dặm hay không.

"Sean chào đời sớm 4 tuần và khi tôi bắt đầu áp dụng phương pháp

BLW, tôi cảm thấy hoàn toàn mới lạ với phương pháp này, bởi chị Lorna của bé được ăn bằng phương pháp bón thìa. Tôi nghĩ rằng bé hơi “chậm” hơn các bạn cùng tuổi sinh đủ ngày đủ tháng, nhưng phương pháp BLW đã giúp cho bé có cơ hội thể hiện khi bé sẵn sàng.”

Chị Rachel, mẹ Lorna 14 tuổi và bé Sean 4 tuổi

Có thực sự phù hợp khi để bé nắm quyền điều khiển không?

Tập ăn dặm là giai đoạn phát triển hết sức tự nhiên. Chúng ta không thể kiểm soát thời điểm bé bắt đầu tập đi, vì vậy hiện vẫn chưa có minh chứng rõ ràng về lí do khiến chúng ta nên kiểm soát sự sẵn sàng của bé đối với thức ăn dặm. Không bậc cha mẹ nào nên chủ động ngăn cản bé tập đi khi bé có dấu hiệu tập đi - việc này được coi là tàn nhẫn và cực kỳ nguy hại. Nhưng, dù không nhận thấy, rất nhiều bậc cha mẹ áp dụng phương pháp *kiểm soát tiêu cực* đối với bản năng ăn của bé, bằng cách ngăn cản bé tự ăn hoặc không cho phép bé tự quyết định điều gì trong bữa ăn.

Là cha mẹ, sự kiểm soát duy nhất bạn cần có đối với chế độ ăn uống của con là quyết định loại thức ăn cho bé và tần suất cho bé ăn. Chỉ cần bạn cho bé ăn thức ăn giàu dinh dưỡng, bé nên là người quyết định thời điểm ăn, lượng thức ăn và tốc độ ăn.

Cách tốt nhất để đảm bảo các bé bú mẹ có được lượng sữa đầy đủ (và tối thiểu hóa các vấn đề về sức khỏe cho mẹ) là cho phép bé kiểm soát quá trình ăn ngay từ đầu - tần suất bú, tốc độ và thời lượng bú. Phương pháp này được gọi là bú theo nhu cầu hoặc bú sữa do-bé-chỉ-huy. Áp dụng phương pháp ăn dặm cho phép bé tự quyết định cũng giúp bé áp dụng phương thức kiểm soát tương tự khi chuyển đổi sang bữa ăn gia đình. Nghĩa là bé có thể tiếp tục đáp ứng các dấu hiệu nội tại của cảm giác đói hoặc no bụng, và ăn nhiều hoặc ăn ít theo nhu cầu cá nhân. Đây là nền tảng cơ bản để kiểm soát cơn đói tự nhiên và thái độ ăn uống lành mạnh trong suốt cuộc đời.

Nếu bé bú bình, các bữa sữa thường được cha mẹ kiểm soát về mặt thời gian và lượng sữa. Nhưng vào lúc nào đó, sự kiểm soát này sẽ phải được từ bỏ. Vậy khi nào là thời điểm thích hợp? Tại sao không phải là khi bé bắt đầu ăn dặm? Có vẻ như đây là cơ hội lý tưởng để cho phép bé phát triển bản năng tự nhiên để ăn theo nhu cầu.

Rất nhiều cha mẹ thích đút thìa cho bé và trẻ nhỏ, đơn giản vì phương pháp này nhanh hơn là cho phép bé tự ăn. Nhưng, cũng giống như người lớn, quan trọng là chúng ta có khả năng quyết định khoảng thời gian cần thiết để dùng xong bữa. Đôi lúc chúng ta muốn thư giãn và thực sự thích các món ăn; nhưng đôi lúc chúng ta chỉ muốn ăn qua loa và đứng dậy. Không ai muốn người khác quyết định điều đó thay mình - đặc biệt là nếu như họ đút thìa cho chúng ta! Ăn vội ăn vàng nghĩa là chúng ta không hứng thú ăn cho lắm và có thể ảnh hưởng đến hệ tiêu hóa. Cho phép bé tự ăn theo tốc độ riêng sẽ giúp bé ham thích thức ăn hơn - và có thể giảm nguy cơ đau bụng và chứng táo bón.

Điều khiến việc bé ăn như thế nào không giúp gì cho việc hấp thụ chất dinh dưỡng tốt hơn hoặc thái độ tốt hơn - trên thực tế, cách làm này thường dẫn đến các cuộc chiến vào giờ ăn. Dường như các bé có bản năng chậm rãi nếm thử các món mới theo nhịp độ riêng của bé. Bằng chứng nghiên cứu về chứng rối loạn dinh dưỡng ở trẻ cho thấy, không cho phép trẻ ăn theo cách này có thể khiến trẻ sợ các món mới, trong khi việc kiểm soát hoặc điều khiển bé theo các phương thức khác, ví dụ như đánh lừa trẻ (ví dụ cho bé ăn một thìa thức ăn ngọt và một thìa thức ăn mặn), đã dạy trẻ không còn tin tưởng vào đồ ăn mới.

Cũng rất dễ nhận thấy rằng hối thúc trẻ ăn nhanh có thể khiến trẻ ăn quá nhanh và nhai không kỹ - và có lẽ không ăn đủ nhu cầu của bé. Trong khi đó, việc dỗ dành trẻ dẫn đến trẻ ăn *nhiều hơn* mức cần thiết. Trong các trường hợp cực đoan, phương thức điều khiển này có thể khiến trẻ lảng tránh thức ăn.

Rất nhiều vấn đề liên quan đến chế độ ăn gây ảnh hưởng đến các trẻ lớn hơn và các vấn đề này đều bắt rễ từ gia đình. Thực ra, các chuyên gia về sức khỏe làm việc với các gia đình này đều bắt đầu bằng cách đề nghị cha mẹ “trả lại quyền kiểm soát cho trẻ.” Có lẽ nếu khả năng kiểm soát này của bé không bị truất bỏ ngay từ đầu, các vấn đề như trên sẽ không phổ biến đến vậy.

“Tôi thích thực tế rằng, với phương pháp BLW, bé có quyền kiểm soát. Tôi đã thấy rất nhiều bé gặp các bất thường về ăn uống và gần như đều do bé không có quyền kiểm soát.”

Chị Helen, chuyên gia dinh dưỡng

3

Khởi động

“Vài tuần trước khi bé Lara nếm món ăn đầu tiên, bé được ngồi chung bàn ăn với gia đình trong khi mọi người ăn. Bé dõi mắt nhìn theo các món được chúng tôi ăn và ‘nhóp nhép’ nhai bắt chước. Một hôm, bé tóm mẩu bánh mì trên tay tôi, ngó dăm dăm một hồi, và chậm chậm đưa lên miệng. Bé đưa trượt mẩu bánh lên má. Tôi phải kiềm chế thôi thúc trợ giúp bé và cuối cùng, bé cũng đưa bánh vào đúng miệng. Bé mút và nhai bánh – tôi nghĩ bé chưa nuốt món gì. Nhưng niềm phấn khích và tự hào mà tôi cảm thấy được quả là buồn cười.”

Chị Emma, mẹ bé Lara 7 tháng tuổi

Chuẩn bị cho BLW

Khi bé 6 tháng tuổi, có thể bạn sẽ thấy bé muốn tham gia bữa ăn cùng với gia đình, mặc dù bé vẫn chưa thực sự chuẩn bị ăn dặm. Ở độ tuổi này, các bé cực kỳ hiếu kỳ và các bé hạnh phúc nhất là khi cảm thấy mình cũng được nhập cuộc. Để bé ngồi với bạn và đưa cho bé một cái cốc hoặc một cái thìa để nghịch sẽ giúp bé cảm thấy được tham gia cùng gia đình. Bé sẽ cho bạn biết khi nào bé sẵn sàng chuyển sang giai đoạn cầm thức ăn.

Với phương pháp BLW, bạn không phải mua bất kỳ thiết bị đặc biệt nào, và mặc dù ngoài thị trường có một số sản phẩm có thể giúp cuộc sống của bạn dễ dàng hơn chút đỉnh, nó không cần thiết. Một chiếc ghế cao có thể hữu ích, nhưng rất nhiều cha mẹ bắt đầu cho bé ăn dặm chỉ bằng cách để bé ngồi trên lòng mỗi khi đến bữa ăn và để bé chơi đùa với thức ăn trong đĩa. Dù bạn quyết định ra sao, một khi bé bắt đầu khám phá thức ăn, chỉ cần đảm bảo bé được an toàn (ví dụ bé không thể ngã) và bé được hỗ trợ nhờ tư thế ngồi thẳng. (Ngả người ra sau trong khi ăn có thể gây nguy hiểm, vì vậy đừng bao giờ để bé ăn trong ghế lò xo hoặc ghế ngồi trên ô tô).

Thông thường, các món ăn tốt cho sức khỏe trong bữa ăn gia đình có thể được điều chỉnh dễ dàng để bé có thể ăn, vì vậy bạn không cần mua hoặc chuẩn bị món ăn đặc biệt dành riêng cho bé (tham khảo Chương 4 để biết thêm thông tin về các món cho bé và một số món bạn cần tránh.) Và trong những tháng đầu, bạn cũng không cần đến bộ dao đĩa cho bé, vì bé sẽ dùng tay; chỉ cần đảm bảo tay bé sạch sẽ trước khi ăn.

Cuối cùng, bạn có thể chuẩn bị tinh thần cho sự bừa bộn - trong những tháng đầu bé học ăn sẽ rất bừa bộn.

“Vào bữa ăn, James luôn luôn ngồi trong lòng tôi, và bé bắt đầu cầm thức ăn rồi đưa lên miệng khi bé được khoảng 7 tháng tuổi. Món đầu tiên mà bé ăn là một miếng thịt bò mềm! Tôi làm món hầm và cho bé một miếng thịt to, bé chỉ mút và có lẽ cũng nhai được vài sợi thịt. Trông bé có vẻ cực kỳ khoái chí!”

Chị Sarah, mẹ bé James 2 tuổi

Thời điểm “Ăn”

Mặc dù rất nhiều cuốn sách viết về phương thức tập cho bé ăn dặm đưa ra lịch biểu cho bé ăn trong vài tuần hoặc vài tháng đầu, nhưng với phương pháp BLW, việc này không cần thiết. Lời khuyên cũ là bạn nên bắt đầu cho bé tập ăn dặm một lần một ngày, sau đó nâng lên thành hai, và ba bữa sau vài tuần. Lời khuyên này dành cho các bé tập ăn dặm khi 3 hoặc 4 tháng tuổi, trong khi hệ tiêu hóa của các bé vẫn còn quá non nớt để bắt đầu ăn dặm. Đến khi các bé 6 tháng tuổi và lớn hơn mới ít có phản ứng xấu đối với các món mới, bởi vì bụng dạ bé đã hoàn thiện hơn. Tất cả những gì bạn cần làm khi bé 6 tháng tuổi là bắt đầu cho bé nhập cuộc mỗi khi *bạn* ăn - có thể là bữa sáng, bữa trưa, bữa tối hoặc khi bạn ăn bữa phụ - chỉ cần bé không đói, mệt hoặc gắt gỏng.

Quan trọng là bé phải không đói bụng khi bạn đặt bé ngồi xuống để khám phá thức ăn, bởi trong những tuần đầu tập ăn thức ăn dặm, “bữa ăn” không liên quan đến cơn đói và chỉ nhằm giúp bé chơi đùa, chia sẻ và bắt chước mọi người; đó là cơ hội để bé học hỏi, thay vì ăn thực sự - đó là thời gian chơi đùa. Điều này rất khác với phương pháp ăn dặm truyền thống, vì bạn được khuyên nên đảm bảo bé đói khi đến bữa ăn. Nếu bé *đói* khi bạn ăn, bé sẽ không thể khám phá thức ăn và phát triển kỹ năng tự ăn - bé sẽ chỉ tức giận và buồn chán, tương tự như thái độ của bé đối với một món đồ

chơi mới.

“Tôi không thể tin rằng tôi gần như suýt từ bỏ phương pháp BLW khi mới bắt đầu. Dường như Stephanie không có chút hứng thú nào với thức ăn dặm – tôi cứ nghĩ phương pháp này không hiệu quả. Nhưng một hôm, bé quạu cọ trước bữa trưa, và tôi cho bé bú nhanh. Tôi đặt bé ngồi trên ghế cao và không dám tin vào mắt mình khi bé cầm miếng cà rốt và bắt đầu nhai! Đến lúc đó tôi mới biết mình nên làm gì – tôi chỉ cần cho bé ăn thức ăn dặm khi bé không đói bụng.”

Chị Annabel, mẹ bé Zoe 2 tuổi và bé Stephanie 8 tháng tuổi

Phương pháp BLW đem lại hiệu quả cao nhất nếu bạn cho bé ăn sữa mỗi khi bé muốn (theo nhu cầu). Khi đó bé có thể tiếp tục uống sữa khi muốn và coi việc khám phá thức ăn dặm là hoạt động riêng rẽ. Hãy nhớ rằng bé không hề biết rằng thức ăn dặm có thể giúp bé no bụng, vậy nên nếu bạn nghĩ bé đói khi bạn chuẩn bị ăn, hãy cho bé bú. Nếu bé buồn ngủ sau khi bú, đến mức không thích thú các món ăn, bạn cũng đừng lo lắng - bạn có thể cho bé ăn sau đó, khi bé tỉnh táo hơn.

Trong giai đoạn này, nếu bạn bỏ lỡ “bữa” cũng không quan trọng, vì bé không dựa vào các bữa ăn này để có chất dinh dưỡng (hoặc giúp bé hết đói bụng) trong khoảng 2 tháng nữa. Vì vậy, mặc dù cũng tốt khi cho bé càng nhiều cơ hội càng tốt để thực hành kỹ năng tự ăn, nhưng không nhất thiết phải bắt bé gia nhập mọi bữa ăn, hoặc cảm thấy bạn phải bắt bé thức đợi bữa ăn tối. (Cuối cùng, hầu hết các bậc cha mẹ đều điều chỉnh giờ ăn cho kịp lúc bé đói bụng - nhưng có lẽ điều này không cần thiết trước khi bé được 1 tuổi.)

Có lẽ niềm ham thích của bé đối với thức ăn sẽ rất khó đoán theo từng ngày. Có thể bé sẽ muốn ăn các bữa trong ba ngày liền và sau đó quay lại với các bữa sữa trong bốn ngày kế tiếp. Sự tiến triển tự nhiên của phương pháp tiến hai bước, lùi một bước này không giống như thời gian biểu nghiêm ngặt mà đôi khi các bậc cha mẹ được khuyến khích nên tuân thủ. Chỉ cần cho phép bé kiểm soát quá trình này, bé sẽ dần dần phát triển kỹ năng tự ăn dặm. Điều đó có nghĩa, cơ thể bé vẫn cần bổ sung sữa mẹ hoặc sữa bột dinh dưỡng nhận được từ thức ăn dặm là không đáng kể, ăn nhiều hay ít sẽ do cơ thể tự điều chỉnh cho phù hợp với nhu cầu của bé.

Lời khuyên để khởi động

- Cho bé thử nghiệm thức ăn dặm khi bé *không* đói bụng - sữa vẫn là nguồn dinh dưỡng chính của bé.
- Cố gắng để bé tập trung và thử nghiệm đồ ăn.
- Cho phép bé gia nhập bữa ăn chính (và bữa phụ) mỗi khi có thể.
- Đảm bảo bé ngồi thẳng và an toàn trên ghế cao hoặc trong lòng bạn.

Ăn bốc

Bí quyết của BLW trong những tháng đầu là cho bé làm quen với các món để ăn và an toàn để bé có thể cầm và đưa vào miệng. Vì vậy, mặc dù bạn có thể cho phép bé cầm mọi món trong bàn ăn bé sẽ thấy dễ dàng hơn và bớt khó chịu hơn nếu bạn chuẩn bị cho bé các món ăn có kích thước và hình dạng giúp bé dễ cầm.

Các bé 6 tháng tuổi dùng cả bàn tay để cầm mọi vật nên chưa thể dùng ngón cái và ngón trỏ để cầm các vật nhỏ. Nghĩa là các bé phải nắm cả bàn tay quanh mẫu thức ăn để cầm, vì vậy mẫu thức ăn đó không nên quá dày hoặc quá to.

Các bé ở độ tuổi này cũng cần mẫu thức ăn thò ra khỏi lòng bàn tay, vì bé chưa thể chủ tâm mở nắm tay ra. Khi bé tập ăn lần đầu tiên, nắm tay của bé sẽ nhắm chưa chính xác lắm đâu, vì vậy các mẫu thức ăn dài sẽ có cơ hội được cầm tốt hơn các mẫu thức ăn ngắn. Các que thức ăn hoặc thức ăn bốc dài tối thiểu 5 cm, tức là một nửa độ dài của mẫu thức ăn sẽ dễ dàng được bé xử lý trong khi một nửa còn lại là phần để bé cầm chặt. Không cần phải chính xác lắm - bạn sẽ sớm biết bé có thể cầm mẫu thức ăn dài chừng nào. Bông cải xanh là món ăn lý tưởng đầu tiên, bởi vì món này “có tay cầm” - nhưng tất cả các loại hoa quả và rau củ, và phần lớn các loại thịt, đều có thể được cắt theo hình dạng dễ cầm. Vì vậy, hãy rửa sạch tay cho bé và đảm bảo bé ngồi thẳng lưng an toàn, sau đó, chỉ cần cho bé vài mẫu thức ăn dạng que để bé làm quen.

Nếu bạn cho bé ăn rau, hãy nhớ rằng món đó không nên quá mềm (nếu không rau sẽ nát bét khi bé thử cầm lên) hoặc quá cứng (nếu không bé sẽ khó gặm.) Tham khảo Chương 4 để biết thêm thông tin về cách điều chỉnh thức ăn của gia đình cho bé.

Thông thường, bé 6 hoặc 7 tháng tuổi sẽ gặm hoặc nhóp nhép nhai phần thức ăn thò ra khỏi nắm tay của bé. Bé có thể cắn một miếng nhỏ và sau đó vút phần còn lại đi để tiếp tục cầm mẫu thức ăn khác lên. Đây không phải là dấu hiệu cho thấy bé không thích món ăn đó, chỉ là bé chưa thể mở nắm tay ra một cách có chủ đích hoặc cùng lúc tập trung vào hai việc. Giai đoạn đầu tiên này thường chỉ kéo dài khoảng chừng 2 tháng; khi 8 tháng tuổi, bé sẽ có thể tìm đến mẫu thức ăn trong nắm tay, khi kỹ năng của bé thuần thục hơn, và bạn sẽ thấy bé có thể xử lý các mẫu thức ăn nhỏ hơn, có hình dạng lạ hơn và không còn cần thức ăn “có tay cầm” nữa.

“Ban đầu tôi cũng cắt thức ăn để bé nhón tay nhưng tôi không hay biết rằng chúng vẫn chưa đủ dài. Lucy không thể đặt tay xuống hay thả thức ăn ra. Không có thức ăn thò ra khỏi nắm tay để bé ăn. Chắc chắn bé lúng túng lắm. Chỉ là tôi không biết bé có thể và chưa thể làm gì. Ít lâu sau tôi phát hiện ra rằng thức ăn phải đủ dài để có ‘tay cầm’ cho bé.”

Chị Laura, mẹ bé Josie 10 tuổi và bé Lucy 17 tháng tuổi

Phát triển khả năng phối hợp

Để các bé biết cách cầm thức ăn chính xác và xòe tay ra lấy thức ăn trong lòng bàn tay, các bé thường phải trải qua giai đoạn dùng cả hai bàn tay để tự ăn. Đây là một phần trong quá trình phát triển khả năng phối hợp. Ở giai đoạn này, các bé dễ tìm đến miệng hơn nếu sử dụng tay còn lại để hướng dẫn bàn tay đang cầm thức ăn. Sau khi bé phát hiện ra điều này, có thể bạn sẽ thấy bé ít đưa thức ăn “trượt” khỏi miệng hơn.

Trong giai đoạn đầu, một số bé cũng dùng một hoặc cả hai bàn tay để giữ thức ăn trong miệng khi nhai. Đó là bởi vì bé vẫn chưa học được cách nhai mà không cần mở miệng. Ngay khi học được cách ngậm môi trong lúc nhai, bé sẽ biết dùng hai tay sẵn sàng tóm mẫu thức ăn khác trong khi miệng vẫn đầy thức ăn!

Ồi!

Có lúc bé đưa cả ngón tay vào miệng cùng với thức ăn. Điều này là bình thường, cho đến khi bé vô tình cắn hơi mạnh vào ngón tay! Nếu bé đột nhiên khóc trong khi ăn, rất có thể đây là nguyên do. Thật không may, bạn không thể làm gì để ngăn chặn việc này – bé

phải tự mình khám phá điều này. Vì vậy, cho đến khi bé biết cách, bạn hãy sẵn sàng âu yếm và nựng nịu bé.

Khoảng 9 tháng tuổi, bé sẽ có khả năng dùng ngón cái và ngón trỏ để cầm thức ăn, vì vậy bé sẽ có thể cầm các món như nho khô hay đậu. Bé cũng sẽ có khả năng nhúng khá là chính xác, nên bạn có thể cho bé ăn các món mềm như món khai vị hoặc sữa chua ăn kèm với bánh mì que hoặc một miếng bánh gạo, hoặc bốc không bằng tay. (Nếu bạn muốn cho bé ăn các món lỏng trước khi bé biết tự “nhúng” bạn có thể nhúng giúp bé - bằng thìa hoặc một mẫu thức ăn - và sau đó đưa mẫu thức ăn đã nhúng cho bé liếm.)

Chỉ cần bạn cho bé làm quen với nhiều loại thức ăn để bé có thể cầm, cũng rất thú vị khi để bé thử nghiệm với các thức ăn mà bé vẫn chưa xử lý được (ngoài các món ăn có thể gây nguy cơ nghẹn như cả quả hạch và hoa quả có hạt.) Cầm nhiều loại thức ăn có kết cấu và hình dạng khác nhau sẽ giúp bé phát triển kỹ năng cần thiết để có chế độ ăn đa dạng - và bé sẽ khiến bạn ngạc nhiên trước những việc bé có thể làm đấy.

“Bây giờ Mille điều khiển thức ăn giỏi hơn rồi; bé sẽ xoay chiều bông cải xanh để ăn phần hoa trước, vì bé biết ăn phần đó dễ hơn. Bé cũng biết cách ăn hoa quả hoặc rau và ăn mà chưa vỏ ra.”

Chị Beth, mẹ bé Millie 10 tháng tuổi

“Bronwyn ngày càng giỏi đưa thức ăn vào miệng, thay vì chỉ cầm một mẫu thức ăn. Và bé cũng cầm các mẫu thức ăn nhỏ nữa, rồi còn đưa cả bàn tay vào miệng và thả thức ăn vào trong miệng. Sau đó bé mút các ngón tay và thò tay lấy thêm.”

Chị Faye, mẹ bé William 4 tuổi và bé Bronwyn 7 tháng tuổi

“Cung cấp” thay vì “cho”

Chúng ta thường nói đến việc “cho” bé thức ăn, nhưng với phương pháp BLW, tất cả những gì bạn thực sự làm là *cung cấp thức ăn* - bằng cách đặt các mẫu thức ăn trong tầm với của bé - hoặc là trong đĩa của bạn, hoặc khay trên mặt bàn hoặc khay trên ghế - sau đó để bé quyết định nên làm gì với các món đó. Có thể bé sẽ nghịch, làm rơi, dùng tay xoa xoa, đưa lên miệng, hoặc chỉ ngửi thôi; ăn hay không là do bé.

Quả là dễ bị cám dỗ phải đưa món gì đó vào miệng bé, nhưng không phải vì việc này giúp bé thấy thích thú hơn, hay an toàn hơn; đưa thức ăn vào miệng bé có thể gây nguy cơ nghẹn. Cũng rất quan trọng khi để bé quyết định có cầm món nào đó hay không, để bé có thể lựa chọn món mà bé sẽ khám phá hoặc ăn, vậy nên hãy tránh việc đưa ra quyết định thay bé bằng cách đặt thức ăn vào tay bé. Phương pháp BLW hiệu quả nhất nếu đây là phương pháp “không đặt vào tay” - bạn càng tin tưởng bé có khả năng tự ăn theo tốc độ riêng, bé càng học hỏi nhanh hơn và tự tin hơn.

Hãy nhớ đảm bảo thức ăn không quá nóng trước khi bạn cung cấp cho bé - nếm đáng tin cậy hơn là bạn chạm đầu lưỡi hoặc dùng tay thử. Lời khuyên hay là bạn hãy đặt thức ăn cho bé vào chiếc đĩa đã được đặt trong tủ lạnh 30 phút - đĩa sẽ giúp thức ăn chóng nguội hơn. Có thể bé sẽ cảm thấy mình bị ra rìa nếu bé phải đợi món ăn của bé nguội bớt trong khi cả nhà ai cũng đang ăn món của mình rồi!

Đun thức ăn bằng lò vi ba

Nếu bạn đun thức ăn bằng lò vi ba, hãy chắc chắn lật hoặc quấy đều thức ăn trong khi đun - và hãy nhớ thử nhiệt độ trước khi đưa thức ăn cho bé. Sẽ an toàn hơn nếu bạn thử thức ăn nấu trong lò vi ba bằng cách ăn một miếng, thay vì dùng môi thử vì lò vi ba hâm nóng thức ăn không đều, gây ra các điểm nóng mà bạn không ngờ tới.

Lượng thức ăn cung cấp cho bé

Khi mới tập ăn dặm, bé sẽ ăn rất ít và chủ yếu là chơi đùa. Trong vài tuần đầu tiên, phần lớn các thức ăn bạn đưa cho bé đều sẽ rơi vãi trên ghế hoặc trên sàn, chủ yếu bởi vì trước khi biết nuốt, bé chỉ có thể đưa thức ăn lên miệng và nhai. Nghĩa là, ngay cả khi thức ăn đi sâu ra phía sau miệng, có thể bé vẫn nhè thức ăn ra. Những ngày đầu, có thể bé sẽ mất hứng thú hoặc nhanh chán, hoặc bé chỉ muốn chơi mà không muốn ăn. Rất nhiều bé muốn có nhiều thời gian, thử các loại thức ăn khác nhau, chuyển sang món khác rồi lại quay về với món cũ. Việc này hoàn toàn bình thường. Hãy nhớ rằng, ở giai đoạn này, bé vẫn có thể nhận được tất cả các chất dinh dưỡng cần thiết từ sữa mẹ hoặc sữa bột.

Ngay cả khi bé bắt đầu nuốt các mẫu thức ăn nhỏ, bé vẫn sẽ làm vương

vãi, dùng tay xoa xoa và làm rơi rất nhiều thức ăn. Một phần thức ăn rơi là có chủ đích - là phần chủ yếu trong quá trình học hỏi của bé - và một phần là do vô tình bởi vì bé chưa đủ thuần thục để cầm hết thức ăn.

Để bắt đầu, hãy cung cấp cho bé 3 hoặc 4 loại thức ăn - có thể là một miếng cà rốt, một bông cải xanh và một miếng thịt lợn (hoặc bất cứ món gì trong bữa ăn gia đình phù hợp với bé.) Hãy chuẩn bị thêm thức ăn cho bé, hoặc nhặt thức ăn bé làm rơi và đưa cho bé. Có lẽ bạn sẽ bị cám dỗ chỉ cho bé một vài món hạn chế trong vài bữa đầu tiên, vì bạn cho rằng bé sẽ không ăn đâu. Nhưng như thế sẽ khiến bé chóng chán - và bạn sẽ thấy cứ hai phút một lần bạn lại phải nhặt thức ăn lên và đưa cho bé. Sẽ dễ hơn nếu bạn cho bé một vài món và không lo nghĩ đến việc bé có ăn hay không.

Mặt khác, sẽ không phải là kế hoạch hay ho nếu bạn chất đống nhiều loại thức ăn trong khay cho bé. Sẽ tốt hơn nếu bạn bắt đầu bằng một lượng nhỏ và sau đó cung cấp thêm cho bé. Rất nhiều bé bị choáng ngợp trước quá nhiều lựa chọn và số lượng quá nhiều ngay trong giai đoạn đầu tiên. Một số bé hất hết thức ăn đi chỉ trong một lần thử; các bé khác chỉ tập trung vào một loại thức ăn và ném hết các món khác trong khay; một số bé còn quay mặt đi. Hãy quan sát phản ứng của bé với thức ăn để biết ban đầu bé có thể xử lý bao nhiêu thức ăn.

“Lần đầu tiên, tôi cho Etta một đĩa đầy thức ăn và bé có hành động rất buồn cười: bé cầm hết các mẫu thức ăn lên và ném ra đằng sau cho đến khi chỉ còn lại một miếng. Sau đó, bé cẩn thận cầm miếng cuối cùng trong tay và bắt đầu ăn. Và khi ăn rồi, bé nhìn xung quanh để xin thêm. Nhưng tôi không thể cho bé thêm vì tất cả đều bị ném hết xuống sàn rồi. Có vẻ như một đĩa đầy là quá nhiều với bé và bé cảm thấy lúng túng.

Cuối cùng, tôi cũng phát hiện ra rằng tôi chỉ cần đặt thức ăn của bé vào đĩa khác, và chỉ cho bé một hoặc hai miếng một lần.”

Chị Julie, mẹ bé Etta 3 tuổi

Khi kĩ năng ăn của bé phát triển, bạn sẽ thấy bé ít làm rơi thức ăn hơn và bé ăn nhiều hơn, và có thể bạn sẽ biết bé muốn ăn bao nhiêu vào mỗi bữa. Nhưng thận trọng nhé! Đây chỉ là một bước đi nhỏ để quyết định lượng thức ăn bé “nên” ăn, và đây không phải là mục tiêu của BLW đâu nhé. Khuyến khích bé ăn nhiều hơn nhu cầu là không cần thiết, và có thể gây hại về lâu về dài. Tệ hơn cả là việc này có thể hủy hoại niềm vui thích

của bé đối với bữa ăn và khiến bé mắc chứng ăn quá nhiều về sau này. Hãy để bé là người quyết định lượng thức ăn bé ăn; chỉ có bé và dạ dày của bé mới biết bé muốn ăn chừng nào.

Mẹo nhỏ

Đừng cho bé quá nhiều thức ăn cùng lúc - nhưng hãy chuẩn bị sẵn nhiều hơn mức bạn nghĩ bé sẽ cần đến, để bạn không hết sạch thức ăn trước khi bé hết hứng thú. Nếu bé thích ăn nhiều hơn mà mẹ cho bé ít đồ ăn có khả năng bé sẽ ít làm rơi nhiều đồ ăn - và bé sẽ sớm cho bạn biết nếu bé cần thêm. Ngay cả khi bé không đòi ăn, thì cũng có nhiều cách để mẹ có thể nhận ra lượng thức ăn phù hợp với bé.

Ăn hết sạch

Mặc dù rất nhiều người trong số chúng ta sinh trưởng và được dạy rằng phải biết cư xử bằng cách ăn hết thức ăn trong đĩa và không được lãng phí thức ăn, nhưng cả hai điều này đều không phù hợp với các em bé và trẻ nhỏ - và hai điều này thường liên quan đến chứng ăn quá nhiều ở người lớn. Vì vậy, điều quan trọng là không nên kì vọng bé sẽ ăn hết tất cả các món được cho, hoặc cố gắng thuyết phục bé ăn nhiều hơn mức bé muốn. Bé nên được phép ăn nhiều (hoặc ít) theo ý muốn từ lượng thức ăn bạn cung cấp cho bé, để bé lựa chọn món ăn dinh dưỡng cho mình. Nếu bé ăn hết thức ăn bạn đưa, hãy đưa thêm cho bé (hoặc món khác) chỉ nhằm đảm bảo bé thực sự no rồi; nếu bé từ chối, đó chính là cách bé nói rằng bé đã no bụng. Mặc dù bé ăn ít hơn dự tính của bạn, nhưng bé cũng không cần bạn bắt bé ăn thêm “bằng thìa”; có thể bé sẽ ăn để bạn vừa lòng - nhưng điều đó không có nghĩa là bé cần ăn thêm.

“Tôi lớn lên trong thời chiến, và hồi đó khẩu phần ăn chế lắm. Không ai dám lãng phí thức ăn đâu. Nếu tôi không ăn hết khẩu phần được cho, tôi sẽ phải ăn thức ăn thừa trong bữa sau. Cảm giác cần phải ăn hết cả khẩu phần (ngay cả khi tôi không thích) đeo bám tôi suốt cả cuộc đời.”

Ông Tony, cha của 3 người con và ông của 5 người cháu

Từ chối thức ăn

Nếu bé từ chối loại thức ăn nào đó, đó là bởi vì bé không cần (hoặc không muốn) ăn vào thời điểm đó. Điều đó không phản ánh khả năng nấu

nướng của bạn và cũng không có nghĩa là bé sẽ không ăn nếu lần khác bạn cho bé ăn món đó. Đương nhiên, nếu bé ăn cùng loại thức ăn với mọi người, thay vì một đĩa thức ăn được chuẩn bị riêng, bạn sẽ khó nhận thấy bé ăn được bao nhiêu - đây là một lý do nữa khiến việc chia sẻ thức ăn với bé bớt căng thẳng hơn cho cả bạn và bé, so với việc chuẩn bị thức ăn riêng cho bé.

Mẹo nhỏ trước khi ăn

- Rửa sạch tay bé trước khi bé cầm thức ăn.
- Cung cấp các mẫu thức ăn dạng que và dài tối thiểu 5 cm - một nửa để cầm và một nửa để gặm, nhai.
- Phải để bé là người quyết định món ăn được đưa vào miệng bé - hãy đặt thức ăn trong tầm với của bé (trong khay trên ghế hoặc mặt bàn).
- Kiểm tra xem thức ăn có quá nóng không (tự ăn một miếng sẽ đáng tin cậy hơn là dùng tay thử).
- Cung cấp cho bé một lượng thức ăn nhỏ để làm quen. Cho bé quá nhiều thức ăn có thể khiến bé chán.
- Chuẩn bị thêm thức ăn phòng trường hợp bé muốn ăn thêm.
- Hãy nhớ rằng “ăn hết sạch” không phải là mục tiêu của bạn - quan trọng là bé được phép ăn theo nhu cầu của bé.
- Không nên buồn nếu bé không ăn món ăn bạn nấu.
- Luôn luôn ở bên cạnh bé khi bé ăn hoặc chơi đùa với thức ăn.

Thận trọng với các trò nghịch của bé!

Thi thoảng các bé giấu một mẫu thức ăn – thường là trong hốc má – để sau đó nhả ra. Việc này thường xảy ra trước khi bé phát hiện ra cách dùng lưỡi để đẩy các mẫu thức ăn bị kẹt giữa lợi và má. Để đảm bảo an toàn, có lẽ cũng là ý kiến hay khi ngay sau bữa ăn, bạn hãy kiểm tra trước khi cho bé chơi đùa hoặc ngủ. Không cần phải móc khắp miệng bé hay ghì bé xuống để nhìn cho rõ – bạn chỉ

cần chơi trò đê nghị bé há to miệng (có thể bằng cách để bé bắt chước bạn) hoặc nếu bé hiểu hơn, hãy dạy bé dùng ngón tay kiểm tra xem còn gì “trốn” trong miệng không.

Giúp bé học hỏi

Các bé học bằng cách bắt chước và bé thích được tham gia, vì vậy bạn cần ăn với bé mỗi khi có thể và cung cấp cho bé cùng loại thức ăn với bạn. Thực ra, có thể bạn sẽ thấy bé thích món ăn trong đĩa của bạn hơn là trong đĩa của bé, mặc dù hai món đó *chỉ là một!* (Có thể đây là bản năng kiểm tra món ăn an toàn của bé.) Trò chuyện với bé về các loại thức ăn, gọi tên và mô tả màu sắc, độ thô mịn, để bé vừa học từ mới vừa phát triển các kỹ năng.

“Meena nhận biết rõ màu cà rốt; bé không chỉ biết mỗi món ăn có màu vàng cam đâu nhé. Mẹ con tôi trò chuyện về thức ăn, và bé biết tên của các loại rau. Khi tôi hỏi, “Súp lơ đâu rồi?” bé sẽ cầm đúng món rau đó lên. Tuyệt lắm. Các bé không có cơ hội học hỏi về các loại thức ăn thực sự nếu bạn xay nhuyễn tất cả.”

Chị Deepti, mẹ bé Meena 10 tháng tuổi

Học hỏi bằng cách bắt chước bao gồm việc quan sát và hành động - và làm sai. Quan trọng là phải để bé tự tìm cách xử lý thức ăn và không trợ giúp bé nhiều hơn mức bé thực sự cần. Giúp bé quá nhiều (hoặc can thiệp quá nhiều), chỉ trích, cười nhạo hoặc cáu gắt với bé sẽ khiến bé bối rối và có thể bé sẽ thôi không thử nữa. Mặt khác, bé không cần được khen ngợi khi bé “đưa thức ăn đúng miệng.” Nói cho cùng, bé không coi một mẫu thức ăn bị rơi là “thất bại” hay thức ăn được ăn là “thành công” - với bé, đó chỉ là phần thú vị của cuộc thực nghiệm.

Cố gắng giúp đỡ hoặc chỉ dẫn bé cũng có thể khiến bé xao nhãng. Hãy nhớ rằng, bé đang tập trung học hỏi về thức ăn và cách ăn. Nếu bé cần bạn giúp đỡ, bé sẽ cho bạn biết. Hầu hết các bé đều thực sự muốn tự mình khám phá phương thức tự ăn.

“Ban đầu, Jamal tập nhặt món đồ nào đó và chúng tôi vội vàng nhao tới giúp thằng bé khi thằng bé không xử lý được – nhưng ngay lúc đó sự tập trung của thằng bé không còn nữa. Thằng bé vui hơn nhiều nếu chúng tôi cứ để nó tự làm.”

Anh Simon, cha của bé Jamal 8 tháng tuổi

Những ngày đầu, có thể bạn sẽ thấy thi thoảng bé ọe khi học cách xử lý thức ăn. Mặc dù việc này có vẻ đáng cảnh giác nhưng bạn không cần phải khiến bé lo lắng, cũng không cần cố gắng ngăn chặn việc này. Trên thực tế, việc này có thể đóng vai trò quan trọng trong quá trình học hỏi của bé, dạy bé ăn an toàn bằng cách không đẩy thức ăn quá sâu hoặc ăn đầy miệng. Theo lẽ tự nhiên, bé sẽ thôi ọe chỉ sau vài tuần, sau khi bé học được cách tránh.

Nếu bạn nghĩ những kinh nghiệm đầu tiên này không phải là các bữa ăn (để ăn) mà là cơ hội để học hỏi và chơi đùa, bạn sẽ thấy không có lí do nào để hạn chế bữa ăn chỉ còn 1, 2 hoặc 3 bữa mỗi ngày, hoặc tuân thủ lịch biểu nghiêm ngặt. Thực ra, bé càng có nhiều cơ hội khám phá và thực hành với thức ăn, bé càng nhanh chóng có các phát hiện và phát triển kĩ năng tự ăn mà sau này bé sẽ cần đến.

Bé nản chí, cáu bẳn

Dường như một số bé sẽ có giai đoạn ngừng ăn không lâu sau khi bé bắt đầu khám phá thức ăn dặm, khi bé có vẻ cáu bẳn; cứ như thể kĩ năng của bé vẫn chưa phát triển đủ nhanh cho bé. Chắc hẳn bạn sẽ nghĩ rằng các bé có vẻ buồn chán và cáu gắt vì bé đói - nhưng trong những tuần đầu, nếu bé *đói*, chắc chắn là vì bé thèm sữa, không phải thèm thức ăn dặm. Giờ ăn là giờ thử nghiệm và bé vẫn chưa nhận thức được rằng ăn thức ăn dặm sẽ giúp bé no bụng. Vì vậy, sự cáu bẳn của bé không phải là dấu hiệu cho thấy bé chưa ăn đủ thức ăn dặm và bé không cần cha mẹ “giúp” bằng cách nghiền nhỏ thức ăn cứng và đút thìa cho bé; sữa vẫn cung cấp đủ chất dinh dưỡng cho nhu cầu của bé. Đút thìa cho bé có vẻ như giải quyết vấn đề này, nhưng đó chỉ là vì bé tạm thời bị xao nhãng. Nếu bé đói hoặc mệt, tốt hơn là hãy cho bé bú sữa hoặc ru bé ngủ.

Bé cũng có thể gắt gỏng trong vài tuần đầu tập ăn dặm BLW vì bé không thể làm mọi việc mà bé thích với đồ ăn - giống như đồ chơi mới cũng gây nhiều thách thức cho bé. Vấn đề thường gặp là thức ăn không có hình dạng phù hợp, hoặc khiến bé khó cầm, vì vậy bạn hãy quan sát cẩn trọng. Tin tốt lành là, mặc dù giai đoạn cáu bẳn này có vẻ khá phổ biến với các bé BLW nhưng nó sẽ chỉ kéo dài hơn một tuần, giống như cơn gắt gỏng của bé với đồ chơi mới cũng không kéo dài lâu.

Cho bé đủ thời gian

Trong quá trình học hỏi, các bé cần thời gian, vì vậy, bạn đừng hối thúc bé. Trong những ngày đầu, bé có thể cần tới 40 phút để “kết thúc” bữa ăn - đó là thời gian cần thiết để bé thực hành các kỹ năng mới lặp đi lặp lại trước khi bé cố gắng “làm đúng”.

Điều quan trọng đặc biệt là hãy dành cho bé thời gian để nhai kỹ, bởi vì việc này hữu ích cho hệ tiêu hóa của bé và có thể ngăn chặn chứng đau bụng và táo bón. Nếu bạn cho phép bé ăn theo tốc độ riêng, bé cũng sẽ học được cách nhận biết thời điểm no bụng.

Một số bé thích bỏ lại các mẫu thức ăn đang ăn dở để khi khám phá những thứ khác, nhưng có thể lát sau bé sẽ muốn quay lại với thức ăn. Thói quen “ăn ngắt quãng” này khá phổ biến, vì vậy bạn hãy cố gắng ngăn chặn sở thích này của bé bằng cách dọn dẹp bàn ăn quá sớm hoặc cố ăn hết thức ăn của con.

Có lẽ phần khó nhất của phương pháp BLW là bạn phải đứng phía sau và để bé làm quen với thức ăn, nhưng nếu bạn có thái độ nhẹ nhàng với con, bạn sẽ sớm nhận thấy giai đoạn này không kéo dài mãi. Thực ra, bạn càng dành cho bé nhiều thời gian để học cách xử lý thức ăn - ngửi, cảm nhận và chơi với thức ăn - bé sẽ càng nhanh chóng trở thành một người biết ăn thuần thục và tự tin.

“Ivor rất vui vẻ tự ăn theo nhịp độ của bé. Có lúc bé chỉ ngồi một hồi lâu và không làm gì nhiều, nhưng rồi đột nhiên bé ăn khá nhiều. Có hôm bé ăn rất nhiều, rồi có hôm chỉ uống sữa mà không ăn gì khác. Chúng tôi thực sự tin tưởng bé và không hề can thiệp.”

Chị Amanda, mẹ bé Ivor 8 tháng tuổi

Không áp lực

Một số bé có thể từ chối thức ăn nếu bé bị cha mẹ (hoặc người khác) tạo áp lực bằng cách quan sát từng mẫu thức ăn bé ăn. Hãy cố gắng đừng chú ý quá nhiều đến bé trong khi bé ăn; có thể bạn thích được quan sát con nhưng bé không thích bị nhìn chăm chăm như thế đâu. Bữa ăn nên là hoạt động thường nhật và thú vị. Sự trợ giúp âm thầm của bạn, sự khích lệ khi được cầm và ăn thức ăn là tất cả những gì bé cần để phát triển kỹ năng sống

và sự tự tin.

“Tôi vẫn còn nhớ khi Enrico 7 hoặc 8 tháng tuổi, tôi đi ăn tối với bạn bè và bọn họ cứ chăm chăm nhìn thẳng bé ăn – bọn họ có vẻ cực kỳ lo lắng. Tôi biết bé thấy như thế thì khó chịu lắm, nhưng tôi cũng thông cảm bởi vì do họ chưa từng thấy cảnh đó thôi.”

Chị Angela, mẹ bé Enrico 2 tuổi

Để bé ăn cùng gia đình

Thật là lý tưởng khi cả gia đình cùng ngồi ăn bên nhau, bởi khi đó bé sẽ có cơ hội học hỏi được nhiều điều, thay vì chỉ học cách cầm thức ăn. Bé sẽ học được cung cách ăn lần lượt, đợi đến phần mình, trò chuyện và phép tắc ăn uống. Nhưng đối với một gia đình bận rộn, việc tổ chức bữa ăn gia đình quả là một thách thức lớn - nhất là khi cha hoặc mẹ, hoặc cả hai người, phải làm việc nhiều giờ liền ở bên ngoài. Tuy nhiên, điều quan trọng nhất là bé không nên ngồi ăn một mình. Vì vậy, nếu không thể tổ chức bữa ăn cho cả gia đình, hãy cố gắng đảm bảo bé luôn luôn được cùng ăn với tối thiểu một người. Nếu bé được người khác chăm sóc, hãy giải thích điều này với người chăm sóc bé, và điều này sẽ đảm bảo bé được ăn chung bữa với người khác, ngay cả khi bé không được ăn cùng mẹ.

Đối với nhiều gia đình, bữa sáng thường rất vội vàng, đặc biệt là khi cả cha mẹ cùng phải đi làm hoặc các anh, chị bé phải đi học hoặc đi mẫu giáo. Những ngày đầu, sẽ rất nhiều bé không thích bữa sáng, nhưng một khi thích rồi, bé có xu hướng biết thích nghi: bé không phiền nếu đó không phải là thời gian “hợp lý” để ăn. Vì vậy, bé có thể ăn sáng sau khi các anh/chị đi học hoặc khi bé ở nhà với người trông trẻ. Nếu bạn ở nhà, có lẽ bữa trưa là bữa ăn chung dễ dàng nhất với con. Bữa ăn không cần phải quá cầu kỳ, chỉ cần đủ dinh dưỡng và đa dạng một chút.

Đối với các gia đình, bữa tối ăn chung thường là bữa khó thu xếp nhất, đặc biệt là khi cha mẹ phải làm việc cả ngày dài. Thông thường, người chăm sóc chính (thường là mẹ) sẽ phải ăn hai bữa; một bữa với bé và một bữa khi chồng đi làm về.

Có thể bạn sẽ thấy mình phải nghĩ lại về giờ ngủ của con (nếu con ngủ sớm) hoặc thay đổi giờ ăn tối, nếu như giờ ăn quá muộn. Nhưng bạn hãy nhớ rằng, trong những ngày đầu bé không cần “bữa ăn” dặm một cách đều

đặn, bởi vì bé không phụ thuộc vào các bữa ăn này để thỏa mãn cơn đói. Chỉ đến khi bé ăn nhiều hơn và phát hiện ra rằng thức ăn có thể giúp bé hết đói, lúc đó bạn sẽ thấy rõ thói quen ăn của bé; đó là khi bạn hãy lập kế hoạch chuẩn bị bữa ăn tối phù hợp với nhu cầu của bé.

Có lẽ bữa ăn chung sẽ tốt nhất nếu cả gia đình cùng ăn trên một chiếc bàn tròn, nhưng cũng không nhất thiết phải như vậy. Nếu bình thường bạn vẫn ngồi trước tivi để vừa ăn vừa xem, bạn chỉ cần tắt tivi (để bé tập trung) và kéo ghế của bé vào cạnh bạn.

Và tại sao không cùng ngồi ăn trên chiếu hoặc thảm dưới sàn, bất kể là trong nhà hay ngoài vườn?

Hãy cố gắng tỏ ra tôn trọng bé tương tự như vậy khi có khách đến dùng bữa. Nghĩa là bạn đừng nên nói bé phải ăn món gì, ăn chừng nào, đừng lau miệng cho bé liên tục, và hãy kiềm chế cảm dỗ phải dọn rửa khi bé vẫn còn đang ăn!

“Leah sẽ ăn và nhai tốt hơn khi tôi cùng ăn với bé. Bé quan sát tôi nhai và bắt chước. Thi thoảng, khi tôi đứng lên và làm việc khác, bé sẽ mất tập trung.”

Chị Emily, mẹ bé Leah 7 tháng tuổi

Mẹo nhỏ

- Hãy cố gắng tối đa để ăn cùng thức ăn với bé, và ăn với bé.
- Dành cho bé thật nhiều thời gian để khám phá thức ăn và quyết định bé muốn làm gì với chúng.
- Trò chuyện với bé về món ăn mà bé đang khám phá.
- Kiểm chế cảm dỗ phải giúp bé ăn nhiều hơn nhu cầu.
- Cho phép bé cầm thức ăn càng nhiều càng tốt nhằm giúp bé nâng cao các kĩ năng.
- Cùng chia sẻ niềm vui với bé khi bé có những phát hiện mới, nhưng hãy nhớ rằng bạn không cần phải chỉ đạo quá trình học hỏi của bé bằng cách khen ngợi hoặc quát mắng bé.

Câu chuyện BLW

Hơn 6 tháng tuổi, ngay khi Owen biết ngồi, tôi đặt thẳng nhỏ ngồi trên đùi khi cả nhà cùng ngồi bên bàn ăn. Thằng bé cầm thức ăn ngay lập tức nhưng ban đầu, nó chưa đưa thức ăn lên đúng miệng – tôi nghĩ mấy ngày đầu thằng bé chưa ăn được món gì hết.

Nhưng sự kết hợp tay-mắt và cách bé đưa thức ăn vào miệng đã thực sự thay đổi, mặc dù thằng bé mới chỉ bắt đầu tập ăn dặm khoảng 2 tuần trước. Món đầu tiên tôi cho bé là một miếng lê – các bé khác cũng ăn món này – và mỗi lần bé cầm, miếng lê đều tuột khỏi tay; bé không ăn được miếng nào. Lần kế tiếp, khi được cho lê, bé nắm chặt miếng lê cho đến khi biết cách giữ miếng lê trong tay. Sau đó, bé bắt đầu phát hiện ra rằng nếu bé cầm món gì đó bằng tay trái, bé sẽ dễ dàng chuyển sang tay phải hơn để đưa lên miệng, và bây giờ bé bắt đầu dùng tay trái để trợ giúp việc này – tay trái đẩy tay phải đến gần miệng bé hơn. Quả là thú vị.

Thực ra các *món ăn* Owen ăn được vẫn có vẻ chỉ là do may mắn mà thôi. Phân của bé vẫn không thay đổi; phân có vài mẫu cà rốt, nhưng vẫn là phân bữa sáng. Dường như thức ăn chỉ nhằm giúp bé trải nghiệm hương vị và thử nghiệm hơn là ăn.

Thật tuyệt vời khi tôi có thể tin vào bản năng của con. Không phải lúc nào bé cũng muốn thức ăn; vào bữa tối, bé thường mệt và không tỏ ra thích thú, và có lúc tôi không cho bé nhiều đồ ăn vào bữa sáng nếu tôi phải vội đưa anh/chị bé đi học; tôi cực kỳ thoải mái với việc này. Nhưng tôi không thể nào ngồi xuống ăn mà không cho bé nhập cuộc – tôi thực sự thích như thế.

Cùng Owen ăn bữa cơm gia đình đem lại rất nhiều ý nghĩa cho tôi; với tôi, việc này dễ dàng hơn nhiều so với khi tôi xay thức ăn cho hai đứa con đầu lòng. Khi nghĩ lại, tôi thấy Theo (con thứ hai của tôi) không sẵn sàng đón nhận thức ăn dặm trước khi thằng bé 7 tháng tuổi. Thằng bé không thích thức ăn mềm và không thích được cho ăn – nó phì hết thức ăn ra. Thằng bé không thực sự thích ăn nhiều, cho đến khi nó được phép tự ăn. Có vẻ sẽ tự nhiên hơn nếu chúng ta để các bé tự làm việc đó ngay từ đầu.

Chị Sam, mẹ bé Ella 8 tuổi, Theo 5 tuổi và bé Owen 8 tháng tuổi

Đón đợi sự bừa bộn

Các bé không hiểu ý niệm về sự bừa bộn. Bé sẽ luôn làm rơi hoặc ném đồ chơi; đó là cách bé học hỏi về trọng lực, khoảng cách và sức khỏe của bé. Ban đầu, thức ăn cũng chỉ là một món đồ chơi, vì vậy bé cũng thử nghiệm thức ăn tương tự như với đồ chơi. Trước niềm vui sướng của bé, bé phát hiện ra rằng từ trước đến giờ chưa có món đồ chơi nào mà bé cầm trong tay lại có thể được kêu lép bép hay kéo căng như thế này (trò chơi nhem nhốc và lặn bột thường được dành cho các bé lớn hơn, vì có thể các bé nhỏ hơn sẽ ăn chúng!)

Đôi khi, sự bừa bộn là do kĩ năng của các bé còn nhỏ vẫn chưa hoàn thiện. Các bé thường hất tung đồ vật, hoặc gạt sang một bên khi các bé cố cầm lên. Và bởi vì ban đầu các bé vẫn chưa mở nắm tay một cách có ý thức, nên các bé thường có xu hướng vô tình làm rơi đồ vật khi niềm ham thích của bé chuyển hướng sang món đồ khác. Điều quan trọng nhất cần phải nhớ khi bạn quan sát bé vui vẻ hất thức ăn ra khỏi thành ghế là *bé không biết như thế là rắc rối!* Bé không biết rằng mọi thứ sẽ cần được dọn dẹp sạch sẽ - bé chỉ tham gia hoạt động học hỏi quan trọng. Bạn càng thoải mái, bé càng học nhanh hơn.

Khi kĩ năng của bé phát triển và bé phát hiện ra niềm vui khi ăn món mà bạn đưa cho, sự bừa bộn sẽ nhanh chóng giảm bớt. Thực ra, các bậc cha mẹ từng áp dụng phương pháp BLW thường nói rằng giai đoạn bừa bộn thường rất ngắn ngủi và kĩ năng của bé được phát triển nhanh chóng, nếu so với các bé khác. Cũng cần phải nhớ rằng, có thể BLW bừa bộn hơn phương pháp đút thìa trong bữa ăn, nhưng phương pháp này ít bừa bộn hơn (kém tỉ mỉ hơn) trong giai đoạn chuẩn bị, khi bạn không phải lau rửa máy xay hoặc cái rây.

Bừa bộn là một phần quan trọng và không thể tránh trong quá trình học hỏi của bé - cố gắng chống lại điều này cũng giống như khi bạn đứng trên bờ biển và mong thủy triều đừng dâng! Bí quyết để đối mặt với sự bừa bộn là hãy hoan nghênh nó và chuẩn bị tinh thần sẵn sàng. Nghĩa là hãy nghĩ đến cách bạn mặc đồ cho bé (và cho bạn nữa!) nhằm phục vụ chuyển phiêu lưu tự-ăn của bé và cách tốt nhất để bảo vệ khu vực xung quanh bé. Điều đó cũng có nghĩa là bạn cần phải dành rất nhiều thời gian cho bữa ăn,

tạo cho bé thật nhiều cơ hội để thực hành (để bé học được cách ăn bít bừa bộn hơn), và dành nhiều thời gian để lau dọn.

“Bữa ăn là thời gian cho các trò chơi bừa bộn của Milo. Bé học được về kết cấu của đồ vật, số lượng và món uớt thông qua việc cầm nắm thức ăn, và việc này thực sự hữu ích cho sự phối hợp tay-mắt. Trẻ nhỏ thích chơi đùa với các món đồ gây bừa bãi. Ở trường mẫu giáo, bạn sẽ thấy trẻ được chơi đùa với những khay kẹo sặc sỡ sắc màu hoặc món mì ý nấu chín – nhưng đó không phải bữa ăn của trẻ đâu nhé. Đó là giờ chơi của trẻ đấy! Đó chính là quá trình học tập tiên phong đấy. Quả là ngạc nhiên, phải vậy không?”

Chị Helen, mẹ Lizzie 7 tuổi, Saul 5 tuổi và Milo 2 tuổi

Áo yếm

Khác với bạn, bé sẽ không ngồi gần thức ăn và có thể bé sẽ phải vươn cả hai cánh tay ra để cầm thứ bé muốn. Ống tay áo dài có thể dính vào thức ăn - và có thể khiến bé khó cử động - vì vậy ống tay áo ngắn sẽ tốt hơn. Yếm sẽ giúp bảo vệ phần trước của bé - một chiếc yếm dài (hoặc tạp dề sặc sỡ của các bé tập đi) sẽ che được cả phần cánh tay bé, nhưng cũng có thể khiến bé vướng víu. Tạp dề dạng “bồ nông” rất hữu ích để đỡ các mẩu thức ăn rơi, nhưng lại có xu hướng hạn chế cử động của bé, vì vậy có lẽ tạp dề loại này không phải là ý tưởng hay.

Một số cha mẹ thích để bé ăn khi mặc áo gi-lê - hoặc có khi là tã lót, nếu thời tiết ấm áp; da dẻ bé dễ dàng được rửa sạch sẽ hơn là quần áo. (Nếu bé có giờ tắm nhất định, hãy đảm bảo giờ tắm đó *sau khi* bé ăn!). Với ghế cao sẽ không đáng phải vất vả nếu bé không thích đeo yếm - bữa ăn nên luôn luôn là một niềm hứng thú. Hãy chấp nhận rằng có thể bé sẽ làm thức ăn dính trên mặt, trên tóc và trên quần áo, và đến nay vẫn chưa có thiết bị nào được phát minh nhằm giúp ngăn chặn thức ăn rơi xuống ghế hoặc xuống sàn. Thực ra, bạn sẽ ngạc nhiên khi tìm thấy nơi vương vãi các mẩu thức ăn sau khi bé hoàn tất cuộc thử nghiệm với bữa ăn.

Vết bẩn hoa quả

Hãy lưu ý đến các vết bẩn do bé ăn hoa quả. Khi bé ăn hoa quả (đặc biệt là cả quả) các bé thường mút và nhai rất lâu, và nước hoặc

cùi quả thường chảy xuống cằm, tay và quần áo của bé. Có thể lúc đó bạn không nhận thấy, nhưng một số loại quả như chuối và táo thường để lại các vết ố đậm màu.

“Tôi dùng kiểu tạp dề từ những năm 1950 khi Justin bắt đầu áp dụng phương pháp BLW và tôi không phải suy nghĩ gì thêm. Nếu bé ngồi trong lòng bạn vào bữa ăn, tạp dề sẽ đón nhận toàn bộ các mẩu thức ăn vương vãi!”

Chị Louise, mẹ bé Justin 23 tháng tuổi

Bảo vệ sàn nhà

Một miếng lót lớn sáng màu bằng nhựa sạch sẽ có thể bảo vệ thảm sàn nhà, để các mẩu thức ăn rơi (hoặc bị ném đi) có thể được nhặt lên và đưa lại cho bé. Một chiếc khăn trải bàn bằng nhựa dẻo hoặc vải cotton, chiếu đi picnic hoặc khăn dầu (hoặc áo mưa) cũng hữu ích; tấm nhựa dẻo công nghiệp được bán theo mét cũng phù hợp và giá cả hợp lý hơn. Một số cha mẹ sử dụng giấy báo để có thể dễ dàng vứt đi sau bữa ăn và họ không mất thời gian lau dọn.

“Chúng tôi thử dùng miếng nhựa lót sáng màu nhưng do loại nhựa này rất mỏng, vì vậy chúng tôi không thể giữ sạch được, tôi phải quỳ đầu gối xuống lau mới sạch. Cuối cùng, chúng tôi quyết định chọn một chiếc khăn trải bàn bằng vải cotton rẻ tiền – sau bữa ăn chúng tôi chỉ cần giữ khăn trên thùng rác rồi nhét vào máy giặt. Chúng tôi cần đến hai hoặc ba chiếc, để luôn luôn có một cái khăn sạch dự phòng, nhưng với bé, việc lau giặt rất thường xuyên nên dường như điều đó cũng không tạo sự khác biệt nào.”

Chị Ruth, mẹ bé Lola 19 tháng tuổi

Các vật dụng dành cho bé tập ăn dặm

Ghế cao

Ghế ngồi cao có rất nhiều hình dạng và kích cỡ khác nhau. Ghế cao có khay có thể hữu ích khi bé mới tập ăn, nhưng chiếc ghế được sử dụng cùng với bàn ăn chính thường giúp tiết kiệm diện tích và quan trọng nhất là sẽ giúp bé cảm thấy được gia nhập vào bữa ăn. Chiếc ghế có độ cao bằng với

bàn ăn sẽ giúp bé dễ dàng cầm nắm thức ăn. Một chiếc nệm hoặc khăn tròn đỡ lưng bé cũng sẽ rất hữu ích.

Nếu bạn chọn ghế cao có khay, hãy tìm ghế có khay rộng; như vậy sẽ hạn chế thức ăn bị rơi xuống sàn. Và hãy chọn khay có gờ xung quanh - khay không có vành trông có vẻ bắt mắt nhưng thức ăn sẽ không lưu lại lâu trên khay. Điều quan trọng nữa là phải đảm bảo khay không quá cao so với ghế: nếu ngực bé cao bằng với khay, bé sẽ không thể dễ dàng với thức ăn (bạn hãy hình dung sự bất tiện khi bạn phải với thức ăn trên một cái bàn cao bằng nách bạn!) Ghế cao có khay điều-chỉnh-độ-cao cũng tốt, nhưng nếu không có, chỉ cần đặt một chiếc khăn gấp bên dưới mông bé cũng giúp bé cao hơn.

Loại ghế cao có thể được kẹp vào bàn cũng hữu ích khi đi ăn ngoài hoặc du lịch, nhưng sẽ không phù hợp nếu sử dụng hàng ngày. Một số loại ghế cao có thể được sử dụng ở vị trí thấp, và rất hữu ích ngay cả khi bạn không dùng bữa tại một chiếc bàn ăn tiêu chuẩn. Loại ghế có thể được điều chỉnh khi bé lớn hơn thường đắt đỏ khi mua ban đầu, nhưng sẽ giúp bạn tiết kiệm tiền vì không phải mua chiếc ghế khác khi bé lớn hơn. Một số loại ghế còn có thể được điều chỉnh và dùng như ghế thông thường đối với các bé lớn hơn hoặc dành cho người lớn.

Hãy nhớ rằng ghế cao có rất nhiều miếng đệm - có vẻ trông chúng dễ chịu hơn ghế gỗ phẳng hoặc ghế nhựa, nhưng khó lau chùi hơn nhiều. Và, thực lòng mà nói, bạn sẽ cần phải lau ghế sạch sẽ.

Quan trọng là ghế cao của bé phải có dây đeo, giúp đảm bảo an toàn cho bé - và bạn sẽ khóa dây mỗi khi bé ngồi trên ghế; có thể bé không thử trèo ra, nhưng tai nạn có thể xảy ra khi bé ngoáy xung quanh.

Ghế cao dễ sử dụng, lâu dài, nhưng nếu bé không thích ngồi ghế cao, đừng bắt bé phải thích - bé có thể ăn khi ngồi trên đùi bạn, và có thể dần dần bé sẽ quay lại thích ghế cao hơn.

“Nếu tôi sinh thêm con, bữa ăn của gia đình tôi sẽ không có khác biệt gì hết – trừ việc không cần đến ghế cao nữa! Đạo gàn đây Aidan mới chịu ngồi ghế mà không nhặng xị lên – và thằng bé 2 tuổi rồi. Vì vậy chúng tôi quyết định không cần đến ghế nữa, vì thằng bé không thích ghế. Tôi cứ để thằng bé ngồi trên đùi, thay vì bắt con phải ngồi ghế. Cũng hơi khó để lấy thức ăn khi bé vẹo vọ người, nhưng ngoài việc đó ra, chúng tôi rất thích

được ăn theo cách này.”

Chị Sue, mẹ bé Aidan 2 tuổi

Đĩa ăn

Rất nhiều cha mẹ nhận thấy sẽ dễ dàng hơn nếu ban đầu không dùng đĩa. Bé 6 tháng tuổi có niềm đam mê tương tự với cả đĩa và thức ăn - nhất là khi chiếc đĩa đó nhiều màu sắc, được thiết kế dành riêng cho em bé - và trong khi điều này không thực sự là vấn đề quan trọng, rất có thể tất cả thức ăn trong đĩa sẽ nhanh chóng được ném xuống sàn. Bé sẽ không nhớ đặt các mẫu thức ăn trở lại đĩa sau khi bé ném thử, vì vậy khu vực quanh đĩa cũng sẽ vương vãi thức ăn.

Không có lí do cho thấy tại sao bé không thể ăn thức ăn ngay trên khay ghế cao, hoặc ngay trên mặt bàn ăn, nếu như mặt khay và mặt bàn đều sạch sẽ (có lẽ bạn chỉ cần lau thật nhanh bằng một chiếc khăn sạch và loại nước tẩy rửa nhẹ). Hoặc bạn cũng có thể đặt một chiếc khay bằng trên bàn trước mặt bé (có thể dùng bột nặn dẻo để dính khay lên mặt bàn), hoặc vải lót đĩa cao su có túi cố định để hứng thức ăn rơi xuống sàn. Các dụng cụ này góp phần đựng thức ăn vương vãi và dễ dàng lau rửa.

Nếu bạn muốn dùng đĩa, có thể bạn sẽ thấy rằng một chiếc đĩa hoặc bát nặng sẽ khiến bé khó nhấc lên hơn - mặc dù nếu bé nâng lên được, chúng có thể gây hư hại nhiều hơn. Loại đĩa hút dính vào bàn có thể hữu ích, nhưng loại đĩa này thường làm bắn các mẫu thức ăn còn dính trên đĩa lên khi bạn nhấc đĩa ra! Tất cả các loại đĩa, bát và cốc bạn *sử dụng* phải sạch sẽ, nhưng không cần phải khử trùng.

Nếu bạn muốn bảo vệ mặt bàn, có thể bạn sẽ muốn mua một tấm khăn trải bàn bằng nhựa dẻo hoặc vải dầu. Hai loại khăn này rất hữu ích vì chúng rất dễ vệ sinh, nhưng tốt nhất là bạn không nên chọn chiếc khăn có hoa văn “rối mắt” hoặc sặc sỡ, vì như thế sẽ khiến bé khó nhìn và nhận biết đồ ăn. Một điều quan trọng khác nữa là bạn hãy đảm bảo bé không thể kéo khăn trải bàn (và những thứ trên khăn) vào lòng hoặc xuống sàn nhà.

Câu chuyện BLW

Cách đây khoảng 1 tháng, James bắt đầu biểu lộ rõ ràng bé muốn ngồi chung bàn ăn với chúng tôi – bé không bằng lòng khi chỉ ngồi ghế ăn và

nhìn chúng tôi dùng bữa. Một số người nói khi các bé thích bữa ăn, đó là lúc bé sẵn sàng ăn, nhưng tôi nghĩ bé không đói, chỉ là bé muốn gia nhập, cũng như bé cáu gắt và muốn bắt chước khi bé nhìn thấy các bé khác đang bò.

Ban đầu, bé hào hứng với những thứ *liên quan* đến bữa ăn, không hẳn chỉ là thức ăn. Điều này thực sự thay đổi khoảng 2 tuần trước. Giờ bé ngồi vững lắm rồi, và bé muốn nhiều hơn chỉ là một chiếc thìa để chơi cùng hoặc thứ gì đó hay hay để mút – bé muốn cầm mọi thứ.

Vài tuần trước, bé cầm một miếng dưa chuột nhưng vẫn chưa biết nắm chắc nên đã làm rơi. Anh chị bé nghịch lắm, chúng muốn cho bé thức ăn. Bé được anh trai cho một miếng cà rốt, được lén cho một miếng chuối và cả một thìa sữa chua nữa. Một hôm, khi gia đình tôi đi picnic, bé cũng cầm lõi táo để mút – bé rất vui mừng với việc đó. Và tôi còn làm cả món khoai tây để bé bốc nữa, bé mút rất nhiệt tình và thưởng thức hương vị. Tôi có cảm giác bé đã sẵn sàng ăn dặm rồi.

Vậy nên hôm nay là lần đầu tiên tôi thực sự cho bé thức ăn để ăn. Đó là một miếng lê chín ngọt – và bé rất thích. Tôi nghĩ bé vui lắm, vì cuối cùng bé cũng được cho phép ăn món mà bé muốn, thay vì tôi nói “Ồ, chưa được đâu con, con chưa đến tuổi ăn đâu.”

Tối qua, tôi làm món gà hầm đậu xanh, và tôi chợt nghĩ, “James ăn món này thế nào nhỉ?” Nhưng tôi đoán có lẽ bé sẽ lấy tay bốc đậu, hoặc cầm miếng thịt gà. Chắc chắn sẽ bừa bộn lắm, và tôi phải quen thôi! Tôi nghĩ đây mới là thử thách của tôi: “Bé có thể ăn món không quá khác biệt?”

Chị Jane, mẹ Rose 7 tuổi, Edward 3 tuổi và James 6 tháng tuổi

Bí quyết thành công của phương pháp BLW

- *Ngay từ đầu, hãy coi bữa ăn là giờ chơi.* Bữa ăn là thời gian để bé học hỏi và thử nghiệm - không nhất thiết là để ăn. Bé sẽ vẫn có đầy đủ chất dinh dưỡng từ các bữa sữa.
- *Tiếp tục cho bé bú sữa theo nhu cầu, để thức ăn dặm chỉ góp phần bổ sung, thay vì thay thế các bữa sữa.* Bé sẽ dần dần giảm lượng sữa, tùy thuộc vào khoảng thời gian của riêng bé.

- *Ban đầu, đừng trông mong bé sẽ ăn nhiều.* Khi 6 tháng tuổi, bé không đột nhiên cần thêm thức ăn đâu. Khi bé phát hiện ra vị ngon của thức ăn, bé sẽ bắt đầu nhai và sau đó là nuốt. Trong vài tháng đầu, rất nhiều bé chỉ ăn rất ít.
- *Cố gắng ăn chung với con và cho bé tham gia bữa ăn gia đình mỗi khi có thể,* để bé có thật nhiều cơ hội bắt chước bạn và thực hành các kỹ năng mới.
- *Đón đợi sự bừa bộn!* Hãy nghĩ đến cách trang bị yếm cho bé và cách bảo vệ khu vực xung quanh bé, để việc xử lý sự bừa bộn không gây căng thẳng và thức ăn bị rơi có thể dùng lại được. Hãy nhớ rằng, bé đang học hỏi, thay vì cố gắng tạo thêm việc cho bạn.
- *Hãy để giờ ăn thật vui vẻ đối với cả gia đình.* Hãy chắc chắn rằng giờ ăn luôn luôn thoải mái và thú vị, và bạn sẽ khuyến khích bé khám phá và thử nghiệm. Bằng cách này, bé sẽ thích thử thức ăn mới và mong ngóng đến giờ ăn.

6 việc bạn nên làm

1. *Đảm bảo bé được hỗ trợ trong tư thế ngồi thẳng lưng trong khi ăn.* Trong những ngày đầu, bạn có thể đặt bé ngồi trên đùi, đối diện với bàn ăn. Khi bé ngồi trên ghế cao, hãy dùng miếng nệm nhỏ hoặc khăn cuộn để giúp bé ngồi thẳng và có độ cao thích hợp so với khay ăn hoặc mặt bàn.

2. *Bắt đầu bằng cách cho bé các món ăn dễ cầm nắm.* Món ăn dạng que dài là dễ dàng nhất. Hãy cố gắng cho bé thưởng thức món ăn mà bạn đang ăn (miễn sao phù hợp với bé) để bé có cảm giác được gia nhập bữa ăn. Đừng quên rằng bé không thể ăn phần thức ăn được cầm trong nắm tay, vì vậy đừng kì vọng bé ăn hết cả que thức ăn đó - và hãy chuẩn bị thêm thức ăn cho bé nếu bé đã ăn hết mẫu thức ăn thò ra khỏi nắm tay.

3. *Cho bé ăn thức ăn đa dạng.* Không cần phải hạn chế kinh nghiệm của bé với thức ăn. Chỉ cần không cho bé quá nhiều món trong một bữa, hãy cho bé trải nghiệm nhiều loại hương vị và độ thô mịn khác nhau của thực phẩm trong một tuần, và việc này sẽ cung cấp cho bé nhiều loại chất dinh dưỡng, cũng như giúp bé phát triển kỹ năng ăn.

4. *Tiếp tục cho bé bú mẹ hoặc uống sữa bột như trước đây và cho bé*

uống nước. Hãy biết rằng các bữa sữa của bé sẽ thay đổi dần dần khi bé bắt đầu ăn nhiều hơn.

5. Thảo luận việc cho bé tập ăn dặm với chuyên gia tư vấn sức khỏe nếu gia đình bạn có tiền sử dị ứng hoặc các vấn đề về tiêu hóa, hoặc bất cứ mối lo lắng nào về sức khỏe hoặc sự phát triển của bé.

6. Giải thích về phương pháp BLW với những người chăm sóc con bạn.

6 Việc bạn không nên làm

1. Đừng cho bé thức ăn không tốt cho sức khỏe của bé, ví dụ đồ ăn nhanh, đồ ăn sẵn hoặc thực phẩm có muối hoặc đường. Hãy để các thức ăn có nguy cơ gây nghẹn ra khỏi tầm với của bé.

2. Không cho bé thức ăn dặm khi bé đang đói sữa.

3. Không hối thúc bé hoặc khiến bé xao nhãng trong khi bé đang cầm thức ăn - cho phép bé tập trung và chỉ huy nhịp độ của việc mà bé đang làm.

4. Không giúp bé đưa thức ăn vào miệng (và để mắt đến bé vì rất có thể các bé lớn sẽ “có thiện ý” giúp bé làm việc này). Để bé nắm tầm kiểm soát là khía cạnh an toàn quan trọng của BLW.

5. Không cố gắng thuyết phục bé ăn nhiều hơn mức bé muốn. Không cần phải dỗ dành, nịnh nọt, đe nạt hoặc bày trò chơi.

6. KHÔNG BAO GIỜ để bé ngồi một mình với thức ăn.

Hỏi & Đáp

Bé nhà tôi 5 tháng tuổi và tôi đã cho bé ăn món xay nhuyễn được 1 tháng. Tôi có thể chuyển sang phương pháp BLW được không?

Khi 5 tháng tuổi, gần như chắc chắn rằng bé vẫn còn quá nhỏ để tự ăn thức ăn dặm, mặc dù bé có thể cầm vài miếng thức ăn đưa lên miệng. Nhưng trừ khi bạn bắt đầu cho bé ăn dặm sớm vì lý do sức khỏe (trong trường hợp này bạn nên tham vấn chuyên gia tư vấn sức khỏe hoặc bác sĩ) bé thực sự không cần thức ăn dặm ở độ tuổi này. Có lẽ sẽ tốt hơn nếu bạn

để bé quay trở lại với các bữa sữa hoàn toàn trong vài tuần nữa, cho đến khi hệ tiêu hóa và miễn dịch của bé hoàn thiện hơn.

Nếu bạn không muốn bé dừng ăn dặm, bạn sẽ cần phải tiếp tục cho bé ăn món xay nhuyễn cho đến khi bé có thể tự ăn. Nhưng, nếu bạn muốn chuyển sang phương pháp BLW, tốt nhất là bạn nên cho bé bú sữa hoàn toàn đến khi bé 6 tháng tuổi, và sau đó bắt đầu bằng thức ăn nhón tay - như thể bé chưa bao giờ ăn món xay nhuyễn. Để làm được việc này, bây giờ bạn cần tăng cỡ bú của bé (bằng cách cho bé bú thường xuyên hơn, nếu bé bú mẹ, hoặc tăng lượng sữa trong mỗi cỡ bú nếu bé bú sữa bột) để bạn có thể ngừng thức ăn xay nhuyễn.

Bé nhà tôi 8 tháng tuổi và đến giờ tôi vẫn cho bé ăn món xay nhuyễn. Có quá muộn để tôi áp dụng phương pháp BLW không?

Không bao giờ là quá muộn để áp dụng phương pháp BLW! Ngay cả khi bé đã quen với phương pháp bón thìa, có thể bé vẫn thích được khám phá thức ăn, nếu bé có cơ hội, và bé sẽ vẫn hưởng lợi từ phương pháp này. Nhưng có thể bé sẽ phản ứng hơi khác so với các bé tự ăn ngay từ đầu.

Khi các bé bắt đầu phương pháp BLW từ lúc 6 tháng tuổi, bé có cơ hội thử nghiệm với thức ăn và phát triển kỹ năng tự ăn, trong khi các chất dinh dưỡng của bé vẫn dồi dào nhờ sữa mẹ hoặc sữa bột. Nghĩa là bé có thể tập tự ăn trước khi bé thực sự cần nhiều thức ăn. Nhưng nếu bé bắt đầu ăn dặm bằng một giai đoạn bón thìa và sau đó chuyển sang BLW, tiến độ có thể ít thấy rõ hơn, vì cơ hội này đã bị bỏ lỡ.

Khi cho bé ăn bốc lần đầu tiên, có thể bạn sẽ thấy bé cáu bẳn vì không thể tự ăn nhanh như bé muốn. Các bé vốn được đút thìa có thể quen với việc nuốt nhanh các thìa thức ăn đầy khi đói bụng, vì món xay nhuyễn không cần phải nhai.

Cho bé cơ hội tự ăn khi bé *không* đói có thể giúp bạn tránh được vấn đề này, bằng cách cho phép bé tập trung khám phá điều thú vị của thức ăn mà không cần phải nghĩ đến việc ăn no bụng. Hãy bắt đầu cho bé thức ăn cầm tay vào mỗi bữa, cùng với món cháo xay nhuyễn thông thường, và khi bé phát triển kỹ năng tự ăn, bạn sẽ thấy bé ít hứng thú hơn với món xay nhuyễn và dần dần, bé sẽ không cần món xay nữa.

Một số cha mẹ nhận thấy rằng các em bé lớn hơn vốn quen với việc đút

thìa thường cố đưa quá nhiều thức ăn vào miệng khi bé được phép tự ăn. Có thể là do bé không có cơ hội làm quen với việc nhai thức ăn trước khi nuốt, hoặc có thể các bé không có khả năng khám phá (thông qua phản xạ ọe) cách thức tránh đưa quá nhiều thức ăn vào miệng. Khuyến khích bé tự ăn khi không đói bụng rất hữu ích giúp bé học được những điều này.

Dù bé bao nhiêu tháng tuổi khi bạn bắt đầu áp dụng phương pháp BLW, hãy cố gắng cho bé cơ hội được gia nhập bữa ăn mỗi khi nhà có khách. Bằng cách này, bé sẽ được khuyến khích bắt chước mọi người và khám phá ra khía cạnh xã hội của bữa ăn. Nếu bé hơn một tuổi, có thể bạn cũng muốn đưa cho bé dao đĩa để bé bắt chước bạn. Nếu cần thiết, hãy tiếp tục đút thìa với các món xay cho bé đến khi kĩ năng tự ăn bắt kịp cơn đói của bé.

4

Những món ăn đầu tiên cho bé

“Sau hai tuần rưỡi bắt đầu áp dụng phương pháp BLW, tôi và bạn trai cùng ăn món đậu Hà Lan và món Lasange⁽¹⁾ chay, khi con gái ngồi cạnh chúng tôi – bé cũng ăn món này và ăn ngẫu nhiên với sự hào hứng cao độ. Thức ăn có dính đầy lên người bé không? Có chứ. Chiếc ghế cao của bé có bẩn không? Tất nhiên rồi. Đó có phải là một trong những điều thú vị nhất mà tôi từng thấy không? Hiển nhiên là vậy.”

Chị Lisa, mẹ bé Kyla 11 tháng tuổi

Các nguyên tắc cơ bản

Nếu bạn từng đọc các cuốn sách khác hướng dẫn cho bé ăn dặm, có thể bạn nhận thấy rằng hầu hết các cuốn sách này đều đưa ra những hướng dẫn nghiêm ngặt về các món ăn nên được cho bé ăn dặm. Tuy nhiên, phần lớn các lời khuyên này đều có từ khi thức ăn dặm được dành cho các bé 4 tháng tuổi, thậm chí 3 tháng tuổi. Trên thực tế, hệ miễn dịch và hệ tiêu hóa của bé 6 tháng tuổi hoàn thiện hơn, vì vậy trừ khi gia đình bạn có tiền sử dị ứng, những hạn chế nghiêm ngặt này là không cần thiết. Điều này vẫn đúng cho dù bạn có áp dụng phương pháp BLW hay không.

Theo quy tắc chung, bữa ăn gia đình sẽ phù hợp cho bé ăn nếu bạn chế biến các thực phẩm tự nhiên, càng nhiều thức ăn tươi ngon càng tốt, và nấu không nêm muối hoặc đường. Rất nhiều người bắt đầu với rau hầm hoặc hoa quả, nhưng mặc dù các món này có vẻ dễ giúp bé cầm nhất trong giai đoạn đầu, không có lí do cho thấy bé không thể cùng ăn thịt hầm, salad, mì sợi, món rán hoặc quay - hoặc các món có hình dạng phù hợp. Bạn nên cho bé:

- Thức ăn giàu dinh dưỡng - không được chế biến quá kỹ hoặc nêm đường hoặc muối.

- Tối thiểu một lần một ngày phải có một loại thức ăn thuộc các nhóm thực phẩm chính (mặc dù việc này ít quan trọng hơn trong khi bé chỉ khám phá, thay vì ăn).
- Nhiều loại món ăn trong cả tuần để bé có cơ hội thử nghiệm các hương vị và độ thô mịn khác nhau của thức ăn.
- Hình dạng và kích cỡ giúp bé dễ dàng cầm nắm (hãy nhớ rằng kỹ năng của bé sẽ phát triển nhanh chóng).

Bạn có thể tìm hiểu thêm thông tin chi tiết về chất dinh dưỡng và việc cung cấp bữa ăn có lợi cho sức khỏe, cân đối dinh dưỡng cho cả gia đình trong Chương 7, và khi nhìn thấy con cầm thức ăn, bạn sẽ dễ dàng điều chỉnh bữa ăn gia đình để bé cùng nhập cuộc.

Các món ăn cần tránh

Món ăn có nguy cơ nghẹn

Do hình dạng, một số món ăn cực kỳ nguy hiểm cho bé và trẻ em. Các loại quả hạch là ví dụ điển hình nhất - **quả hạch nguyên quả (hoặc miếng lớn) nên được tránh cho đến khi trẻ được tối thiểu 3 tuổi** vì loại hạt này dễ bị tắc trong khí quản của bé. Loại hoa quả như trái anh đào nên được bỏ hạt trước khi đưa cho bé, và bạn cũng nên cắt đôi các loại quả tròn như nho hoặc cà chua bi. Hãy nhớ cẩn trọng với bánh, món hầm và salad có chứa các loại thức ăn nhỏ và cứng. Tốt nhất là nên tránh cá nhiều xương, và đừng quên lọc xương sụn ra khỏi thịt.

Muối

Muối không tốt cho bé; thậm chí bé vẫn chưa đủ hoàn thiện để xử lý muối và quá nhiều muối có thể gây các chứng bệnh nghiêm trọng. Cũng sẽ tốt hơn cho sức khỏe lâu dài của bé nếu bạn giữ lượng muối ở mức thấp khi bé còn nhỏ, để bé không ưa thức ăn mặn khi lớn hơn.

Muối được nêm vào rất nhiều món ăn nhằm gia tăng hương vị, đặc biệt là các đồ ăn sẵn, nước sốt mua tại cửa hàng, nước dùng. Muối còn được sử dụng để bảo quản các món thịt xông khói và giăm bông, và rất nhiều thực phẩm đóng hộp. Trên thực tế, hầu hết lượng muối chúng ta ăn “được giấu” trong thực phẩm, thay vì được bổ sung từ lọ muối trong quá trình đun hoặc

tại bàn ăn, vì vậy tránh muối tức là hãy nghĩ đến loại thực phẩm được mua và cách chế biến.

Các bé dưới 1 tuổi không nên ăn quá 1g muối/ngày (0,4g natri). Thực phẩm chế biến sẵn thường có lượng muối quá cao cho bé. Ngay cả một số loại phô mát như Parmesan, Feta hay phô mát hỗn hợp (dạng lát, miếng hoặc hình tam giác) có thể chứa hơn 1g muối/100g phô mát (mặc dù bé không ăn nhiều món này mỗi ngày!) và một số loại bánh mì có thể chứa hơn 1g muối trong hai lát. Vì vậy, mặc dù phô mát và bánh mì là thức ăn tốt, nhưng không nên bữa nào cũng cho bé ăn hai món này.

Cũng như với tất cả các loại thực phẩm, bạn nên đọc kỹ nhãn mác khi mua. Một số nhà sản xuất viết muối dưới dạng “natri”; chỉ cần nhân lượng natri với 2,5 sẽ cho bạn biết lượng muối tương ứng. Theo hướng dẫn chung, thực phẩm có lượng muối cao nếu chứa hơn 1,5g muối (0,6g natri) trong 100g, trong khi thực phẩm có lượng muối thấp chứa 0,3g muối hoặc thấp hơn trong 100g.

Các món mặn có thể ăn một hoặc hai lần một tuần, với số lượng ít

(Nên cho bé uống thêm nước hoặc bú mẹ khi ăn các món này, giúp bé thải lượng muối thừa ra khỏi cơ thể.)

- Phô mát cứng (như Parmesan)
- Xúc xích (bao gồm xúc xích heo bò rắc tiêu và xúc xích Ý)
- Thịt giảm bông
- Thịt hun khói
- Đậu nướng
- Bánh pizza

Món ăn mặn nên tránh, nếu được:

- Thực phẩm chế biến sẵn

- Một số loại ngũ cốc ăn sáng (kiểm tra tở nhĩn)
- Đồ ăn nhanh mặn, ví dụ như khoai tây chiên
- Các loại bánh cay hoặc mặn
- Mì sợi làm sẵn hoặc nước xốt cà ri
- Nước xốt như nước xốt cà chua hoặc nước xốt thịt đặc màu nâu
- Nước xốt hoặc nước dùng làm từ viên nước dùng
- Thịt hun khói và cá muối
- Cá com
- Quả ô liu (ngâm muối)
- Xì dầu

Rất nhiều cha mẹ quyết định chế biến thức ăn không nêm muối khi họ có em bé, để bé có thể gia nhập bữa ăn mà không có vấn đề gì. Thông thường, họ thấy họ có thể nhanh chóng “tạm quên” sở thích ăn món mặn, chỉ bằng cách thay đổi món ăn và cách nấu. Sử dụng thảo mộc và gia vị cũng có thể thỏa mãn nhu cầu cần thực phẩm đậm mùi vị, và rất nhiều cha mẹ ngạc nhiên khi phát hiện ra rằng em bé của họ cũng thích vị thức ăn cay - nhưng có lẽ bạn muốn tránh các món chứa tiêu cay trong những ngày đầu bé tập ăn!

Người lớn thường đặt một lọ muối trên bàn ăn để nêm thêm vào món ăn, nhưng hãy nhớ rằng, khi em bé lớn hơn, bé sẽ bắt đầu bắt chước hành động của bạn - vì vậy, có lẽ sẽ đến ngày bé cầm lọ muối và rắc một chút vào thức ăn của bé.

Đường

Đường được bổ sung vào rất nhiều món ăn như một chất tạo ngọt, nhưng đường không chứa bất kỳ chất dinh dưỡng chính yếu nào, vì vậy nó chỉ cung cấp “calo trống.” Đường cũng gây tác động xấu đến răng - ngay cả trước thời kỳ mọc răng. Cho bé bắt đầu làm quen với các thức ăn có chứa

lượng đường thấp sẽ giúp bé không thèm các thức ăn ngọt sau này.

Không cần thiết phải hướng tới chế độ ăn không-đường tuyệt đối cho bé - thi thoảng cho bé ăn bánh quy, bánh ngọt hoặc bánh pudding⁽²⁾ là bình thường. Nhưng các loại nước ngọt và đồ uống có ga không hề có giá trị dinh dưỡng đích thực, vì vậy tốt nhất là nên tránh. Ngay cả các “thực phẩm cho bé” làm sẵn và được bán trên thị trường cũng có lượng đường rất cao, và đường thường được “giấu” trong các sản phẩm như nước sốt, ngũ cốc ăn sáng, sữa chua và đậu nướng. Hãy để ý thật kỹ đến các thành phần như sucrose, dextrose, fructose, glucose syrup và corn syrup (si rô bắp) trên bao bì và tờ nhãn - tất cả các thành phần này đều là đường.

Bạn cũng có thể giảm lượng đường được sử dụng trong khi nấu ăn ở nhà, bằng cách áp dụng công thức nấu nướng - ví dụ sử dụng táo ngọt ăn ngay thay vì nấu táo để làm bánh táo, hoặc bổ sung thêm chuối nghiền nát để làm ngọt các món ăn. Mật đường là chất tạo ngọt tự nhiên chứa nhiều dinh dưỡng và có thể cũng rất hữu ích. Và chỉ cho một nửa lượng đường theo công thức nấu ăn cũng không tạo sự khác biệt rằng liệu có ảnh hưởng đến món ăn hay không.

Các món ăn không phù hợp khác

Có lẽ, tốt nhất là hãy cố gắng hết sức để tránh các chất phụ gia, chất bảo quản nhân tạo và chất tạo ngọt - phụ gia thực phẩm, bột ngọt (MSG), đường hóa học... Nói chung, bao bì thực phẩm càng liệt kê ít thành phần càng tốt. Nhưng tốt nhất là bạn nên nấu ăn với các thực phẩm còn tươi ngon.

Trước đây các bậc cha mẹ thường được khuyên nên tránh không cho bé ăn lòng trắng trứng. Điều này không còn cần thiết vì 6 tháng tuổi là độ tuổi tối thiểu được khuyến nghị để ăn tất cả các món ăn dặm, nhưng cần phải nấu chín trứng (bao gồm cả lòng đỏ) vì trứng có thể chứa khuẩn salmonella và khuẩn này có thể gây nhiễm trùng nguy hiểm cho dạ dày.

Tốt nhất là hãy bỏ qua mật ong thô nếu bé chưa đến một tuổi, vì mật ong được chứng minh là có chứa nguy cơ gây ngộ độc - một chứng nhiễm trùng nguy hiểm khác.

Các sản phẩm nguyên cám (thường được bán dưới tên ngũ cốc “chứa nhiều chất xơ”) có thể kích thích bộ máy tiêu hóa và cản trở việc hấp thụ

các chất dinh dưỡng cần thiết như sắt và canxi; không nên cho bé ăn các sản phẩm này.

Đồ uống

Ngoài các bữa sữa thông thường, bé không cần bất kì món đồ uống nào ngoài sữa mẹ hoặc nước. Đặc biệt quan trọng là phải tránh các đồ uống sau:

- *Cà phê, trà và nước uống có ga.* Các đồ uống này chứa caffeine - đây là chất kích thích và có thể khiến bé bị kích thích. Trà cũng cản trở quá trình hấp thu sắt.
- *Đồ uống tạo ngọt hoặc có ga và nước ép trái cây nguyên chất.* Các loại đồ uống này chứa lượng đường cao và có đặc tính axit.
- *Sữa tươi.* Sữa động vật khiến bé nhanh no và có nguy cơ khiến bé giảm cơn thèm sữa mẹ hoặc sữa bột. Không nên cho các bé dưới một tuổi uống các loại sữa này (mặc dù chúng có thể được sử dụng để nấu nướng hoặc dùng chung với ngũ cốc từ khi bé 6 tháng tuổi).

Ngoài các thực phẩm và đồ uống này, bé có thể thưởng thức tất cả các món bạn dùng trong bữa ăn. Nếu gia đình bạn không có tiền sử dị ứng (xem mục dưới) hãy cho bé làm quen với các thực phẩm cân đối dinh dưỡng - ưu tiên các món bạn ăn - và để bé lựa chọn món. Trên thực tế, bé càng được phép thử (và từ chối) nhiều mùi vị và kết cấu thực phẩm khi còn nhỏ, lớn lên bé càng có thể thưởng thức đa dạng các loại thực phẩm tốt cho sức khỏe.

Dị ứng thực phẩm

Bằng cách đợi bé 6 tháng tuổi mới cho bé tập ăn dặm, bạn đang thực sự giúp bé giảm bớt nguy cơ bị dị ứng thực phẩm. Tuy nhiên, nếu gia đình bạn có tiền sử dị ứng với các thực phẩm như lạc, tôm, cua, sò, hến, bột mì, dâu tây, cam quýt, quả kiwi, quả hạch, các loại hạt, cà chua, cá, trứng, hoặc các sản phẩm làm từ sữa, bạn nên thận trọng khi cho bé ăn dặm. Cho bé bú mẹ càng lâu càng tốt, đặc biệt là khi bé làm quen với các món mới. Tạm ngưng vài ngày đối với các thực phẩm khiến bạn băn khoăn sẽ giúp bạn dễ dàng phát hiện nếu bé có phản ứng. Nếu nghi ngờ, hãy tham vấn y tá chăm sóc người bệnh tại nhà riêng, hoặc nếu bé đang được một chuyên gia dinh

đường hoặc bác sĩ nhi khoa chăm sóc, hãy xin lời khuyên của họ.

Không phải tất cả các phản ứng đối với thực phẩm đều do dị ứng gây ra - một số phản ứng là kết quả của việc không chịu được tạm thời đối với món ăn nào đó. Rất nhiều bé có phản ứng với các thực phẩm, nhưng khi lên 3, các bé có thể ăn được các món đó. Vì vậy, ngay cả khi em bé của bạn có phản ứng mạnh đối với một món ăn, có thể bé không cần phải tránh món đó cả đời.

Một số bé bị mẩn ngứa quanh miệng khi bé ăn dâu tây hoặc cam quýt. Rất có thể, đây chỉ đơn giản là phản ứng đối với lượng axit khá cao trong các loại quả này, nhưng cũng có thể là dị ứng. Nếu bạn không biết chắc, hãy tìm đến lời khuyên của chuyên gia, và hãy tin tưởng bé nếu bé từ chối một món nào đó - cha mẹ hãy nhớ lại rằng, khi các con còn bé, các con tránh xa các món ăn mà sau này khiến bé dị ứng.

“Hồi 8 tháng tuổi, Oscar thứ ăn một quả dâu tây và mặt mũi bé mẩn đỏ chỉ chút. Sau đó, bé không ăn loại quả này nữa. Bé bóp và đập quả dâu tây, nhưng không ăn.”

Chị Natalie, mẹ bé Oscar 14 tháng tuổi

Lúa mì và gluten

Hiện có rất nhiều tranh cãi về thời điểm cho bé tập ăn các thực phẩm chứa gluten⁽³⁾. Một số người mẫn cảm với gluten không thể ăn các thực phẩm chứa yến mạch, lúa mạch hoặc lúa mạch đen, nhưng lúa mì là thủ phạm chính. Một số minh chứng cho thấy nếu bé được làm quen với gluten sớm sẽ giảm nguy cơ không thể ăn món này, trong khi các nghiên cứu khác cho thấy sản phẩm này nên được tránh cho đến khi bé được 1 tuổi. Nếu gia đình bạn có tiền sử dị ứng hoặc không chịu được lúa mì, bạn nên tham vấn ý kiến bác sĩ trước khi quyết định cho bé ăn.

Thật may mắn, không có gì quá khó để tránh lúa mì, nếu bạn muốn. Hiện nay hầu hết các siêu thị đều có rất nhiều loại bánh mì, mì ống hoặc các sản phẩm không chứa lúa mì, trong khi gạo, ngô, kiều mạch là các sản phẩm thay thế hữu ích để có những món ăn thơm ngon. Bột mì làm từ các loại lúa mì cũ, ví dụ như lúa mì

spenta và kamut, hoặc làm từ lúa mì nảy chồi (đối lập với ngũ cốc lúa mì) thường có thể được chịu đựng tốt hơn các sản phẩm làm từ các loại lúa mì khác. Các hạt nghiền cũng có thể được sử dụng làm chất thay thế bột mì, và bột mì làm từ đậu, ví dụ như đậu Thổ Nhĩ Kỳ, cũng rất hữu ích.

Hãy cố gắng hết sức để đảm bảo bé có chế độ ăn thực sự đa dạng, và không ăn quá nhiều một loại thức ăn trong cùng một ngày.

Câu chuyện BLW

Lúc 6 tháng tuổi Fern không hề biết thức ăn là gì. 7 tháng tuổi, bé bắt đầu chăm chú quan sát khi chúng tôi ăn, nhưng nếu chúng tôi đặt một chút thức ăn trước mặt bé, bé cũng không quan tâm lắm. Chỉ mới gần đây thôi bé mới thử cầm thức ăn lên. Và khi bé 10 tháng tuổi, thật sự là vô ích khi bón thìa món xay nhuyễn cho bé, và sẽ dễ dàng hơn khi cho bé chút thức ăn phù hợp với độ tuổi và để bé tự khám phá.

Bé sẽ gặm miếng xương gà, và nếu được cho một khoanh chuối, bé sẽ nhai một chút, rồi nhè ra, và nghịch món chuối đó. Nhưng ít nhất bé cũng đưa thức ăn vào miệng và nhè thức ăn ra ngay lập tức.

Gia đình tôi có tiền sử dị ứng và Fern có phản ứng không tốt đối với các thực phẩm mà tôi ăn, thông qua sữa mẹ. Tôi phát hiện ra rằng các món đó gồm có tôm, nho và thịt lợn, vì khi tôi không ăn các món này, chứng dị ứng của bé thuyên giảm. Vì vậy, tôi đang cố gắng cho bé làm quen với các món cơ bản, để xem bé xử lý thế nào; bé mới chỉ được làm quen với chuối, bơ, thịt gà và khoai tây. Tôi nghĩ rằng việc chậm cho bé tập ăn dặm có thể liên quan đến các chứng dị ứng của bé.

Trong gia đình tôi có một bé khác lớn hơn Fern 2 tuần tuổi. Em bé đó bắt đầu ăn dặm khi 4 tháng tuổi và từ bấy đến nay, ngày nào bé cũng ăn ba bữa đều đặn, vì vậy giữa hai bé có sự khác biệt rất lớn. Mọi người đều thấy Fern cũng khỏe mạnh như bé kia. Nhưng họ liên tục hỏi, “Nó biết ăn chưa?” Một số thành viên trong gia đình thấy vấn đề này là bình thường, nhưng một số người lại nghĩ tôi nên bắt bé ăn. Có lẽ họ cho rằng ở tuổi này, bé nên ăn tất cả các

món mà người khác ăn. Nhưng tôi nghĩ, “Khi bé sẵn sàng, bé sẽ ăn.” Và khác với các em bé gầy gò, bé Fern rất bụ bẫm.

Chị Sandra, mẹ Reuben 3 tuổi và bé Fern 10 tháng tuổi

Dù bạn có quyết định tránh một số loại thức ăn nhất định hay không, điều đó cũng không ảnh hưởng đến việc để bé tự ăn, chỉ cần bạn thận trọng với các món cung cấp cho bé. Rất nhiều cha mẹ chỉ cần điều chỉnh bữa ăn gia đình cho đến khi bé khoảng 1 tuổi và bỏ qua các món ăn mà họ không muốn cho bé ăn.

Chất béo

Chế độ ăn của trẻ nhỏ cần có hàm lượng chất béo cao hơn người lớn, vì các bé dễ đốt cháy năng lượng. Vì vậy, nếu thông thường gia đình bạn có chế độ ăn chứa hàm lượng chất béo thấp, bạn sẽ cần đảm bảo cung cấp cho bé các món ăn chứa nhiều chất béo. Nhưng không cần phải vội đâu nhé - trong vài tháng đầu tập ăn dặm, bé vẫn nhận được hầu hết các chất dinh dưỡng cần thiết từ sữa mẹ hoặc sữa bột và cả hai loại sữa này đều chứa rất nhiều chất béo.

Các chất béo có lợi nhất cho sức khỏe của cả gia đình không phải là mỡ động vật, mà là dầu thực vật, dầu cá, dầu ô liu và tinh dầu có trong các loại hạt và quả hạch. Các sản phẩm làm từ sữa, ví như pho mát và sữa chua, rất tốt cho các bé; khác với người lớn, các bé cần các sản phẩm giàu chất béo (không phải sản phẩm có hàm lượng chất béo thấp hoặc ít kem).

Chất béo hydro hóa (hoặc axit chuyển hóa chất béo) được sử dụng trong rất nhiều thực phẩm bán sẵn trên thị trường, ví dụ như bánh bích quy, món chiên giòn, bánh ngọt, bánh nướng, bơ thực vật, đồ ăn sẵn và được cho là cản trở hoạt động hữu ích của các chất béo có lợi cho sức khỏe. Tốt nhất là nên tránh các loại thực phẩm này, nếu có thể.

Chất xơ

Hầu hết các chất xơ đều tốt cho bé, vì chất này giúp ruột của bé khỏe mạnh. Tuy nhiên, không nên cho bé ăn các sản phẩm nguyên cám hoặc ngũ cốc có hàm lượng chất xơ cao. Bạn cũng nên hạn chế lượng ngũ cốc (bánh mì bột chưa nảy, gạo lức, mì ống làm từ lúa mì) dành cho bé. Đó là bởi vì lượng chất xơ trong các sản phẩm này khiến bé chóng no bụng, nghĩa là có

thể bé không còn hứng thú để ăn các sản phẩm chứa các chất dinh dưỡng quan trọng khác.

Tuy nhiên, không cần phải chuyển ngay sang bánh mì trắng nếu bình thường gia đình bạn vẫn ăn bánh mì nguyên cám, hoặc cùng lúc bỏ luôn cả gạo lức. Thực ra, bạn nên sớm cho phép bé làm quen với các thực phẩm ngũ cốc để bé biết hương vị của các sản phẩm này, vì chúng thường có nhiều dinh dưỡng hơn thực phẩm chế biến sẵn. Bạn chỉ cần đảm bảo bé có nhiều sản phẩm khác có lợi cho sức khỏe để lựa chọn, để bé có thể quyết định lượng thức ăn làm từ ngũ cốc. Một số cha mẹ thay thế gạo lức bằng gạo trắng, mì ống bằng bánh mì để bé được làm quen với thức ăn đa dạng.

Điều chỉnh các món ăn gia đình trong những tháng đầu bé tập ăn dặm

Dưới đây là một số gợi ý giúp bạn điều chỉnh các món ăn thông thường để bé có thể ăn được.

Hoa quả và rau củ

Các loại rau củ cứng nên được cắt theo dạng que hoặc ngón tay (thay vì cắt lát tròn) và nấu chín (không nêm muối) mềm nhưng không nát (món rau “giòn” có thể giúp bạn ngon miệng nhưng hãy nhớ rằng bé vẫn chưa có răng để nhai đâu!). Món luộc hoặc hầm cũng ngon, nhưng cách nấu thay thế giúp ngon miệng hơn là hãy nướng các que rau trong lò vi sóng. Như thế sẽ giúp rau có lớp vỏ hơi giòn bên ngoài và giúp bé dễ cầm hơn (hãy nhớ rằng, một số loại rau củ như cà rốt, khoai lang và củ cải vàng sẽ co lại khi nướng, vì vậy hãy cắt theo dạng que dày hơn). Các que rau củ mềm hơn, ví dụ như dưa chuột, có thể cho bé ăn ngay được.

“Lần đầu tiên tôi cho Callum mấy que cà rốt, chúng chưa được hầm như kỹ đủ để bé có thể mút, và các que này càng lúc càng trơn hơn. Mãi sau tôi mới nhận ra rằng bé chỉ cần món này được đun kỹ hơn vài phút so với thức ăn dành cho chúng tôi, để bé có thể nhai được.”

Chị Ruth, mẹ bé Callum 18 tháng tuổi

Các loại quả to như dưa hấu và đu đủ có thể được cắt dạng que hoặc hình chữ V, trong khi các quả nhỏ hơn (ví dụ như nho) nên được bổ đôi, để bé dễ cầm hơn và dễ đưa đầy quanh miệng hơn. Những loại quả như táo, lê

và quả xuân đào có thể để nguyên quả cho bé ăn. Hãy làm mềm táo một chút để bé dễ gặm và khó bị cắn thành các miếng lớn.

Tốt nhất là hãy để nguyên vỏ của hầu hết các loại quả và rau, để chúng dễ cầm hơn - ít nhất là vậy cho đến khi bé có thể cắn từng miếng. Bạn nên giữ lại một chút vỏ của quả táo, lê, bơ, xoài và khoai tây. Bé sẽ sớm phát hiện ra cách cầm vào phần vỏ và dùng răng cắn phần cùi (hoặc nhai bằng lợi).

Rất nhiều cha mẹ cho bé ăn chuối chưa lột hết vỏ: trước hết hãy rửa sạch vỏ (để phòng trường hợp bé gặm cả vỏ) sau đó cắt bớt vỏ để lộ một khoanh chuối, trông giống như một que kem ốc quế. Đến khi bé thuần thục hơn, hãy để bé thử cầm một quả chuối lột sạch vỏ, để bé học cách dùng lực trước khi bóp nát quả chuối!

Mẹo nhỏ

- Nạo xoắn (vật dụng có nhiều rãnh nhỏ, phổ biến vào những năm 1970 để cắt khoai tây) có thể hữu ích để cắt rau củ quả thành nhiều hình dạng giúp bé dễ cầm hơn.
- Cắn một miếng trước khi đưa cả quả cho bé sẽ giúp bé dễ dàng cắn vào phần cùi quả hơn.
- Bạn nên cất sẵn một lượng rau đã được làm sẵn trong tủ lạnh, phòng trường hợp bạn quyết định ăn món mà bạn không muốn cho bé ăn cùng.
- Rau củ nghiền như sẽ là một món nước xốt không-quá-trơn để ăn kèm với mì ống.

Thịt

Khi mới cho bé tập ăn, tốt nhất là hãy cho bé các miếng thịt lớn nhưng dễ cầm, dễ mút hoặc nhai. Ban đầu, có lẽ thịt gà là tốt nhất, đặc biệt là khi cho bé miếng thịt lẫn xương, để bé gặm. Chân gà là tốt nhất, vì món này dễ cầm và thịt ở phần chân không bở như thịt ức. Hãy nhớ bỏ hết phần xương móng, và nói chung, đừng quên bỏ hết xương sụn trước khi cho bé ăn thịt.

Nấu món thịt mềm hơn bằng cách hầm như, thay vì nướng. Nhưng không cần thiết lần nào cũng phải cho bé các miếng thịt lớn - bạn sẽ sớm

phát hiện ra rằng bé có thể dùng tay xử lý thịt băm một cách thuần thục. (Nghịch lý chưa, ban đầu, thường là các miếng thịt “vừa miệng” mới khiến bé khó xử lý nhất, bởi vì bé không thể cắn các miếng này nếu bé nắm miếng thịt trong tay).

Mẹo nhỏ

Bạn có thể chế biến thịt lợn, thịt bò và thịt cừu cho bé dễ nhai hơn bằng cách cắt ngang thớ, thay vì cắt dọc thớ. Tuy nhiên, đối với thịt gia cầm (thịt gà, thịt gà tây, thịt vịt...) tốt nhất là hãy chia thịt *dọc* thớ, nếu không bé sẽ khó cầm vì nó bở ra.

Nhá thức ăn cho bé

Tại rất nhiều nền văn hóa, họ có truyền thống nhá đồ ăn cho bé, để làm mềm thức ăn và trộn thức ăn với nước bọt, giúp bé dễ tiêu hóa hơn. Sau đó, thức ăn được chuyển trực tiếp từ miệng mẹ sang miệng bé, giống như một nụ hôn dịu dàng, hoặc mẹ dùng tay đưa thức ăn vào miệng bé. Thức ăn nhá này thường là thịt, nhằm làm đứt các thớ thịt, giúp bé dễ xử lý hơn. Không có lí do nào khiến các bậc cha mẹ BLW không nên làm việc này, nhưng dường như điều này là không cần thiết. Mặc dù các bé vẫn chưa thể nhai thịt một cách dễ dàng (nhất là các loại thịt đỏ) nhưng có lẽ các bé cũng nhận được nhiều tinh chất khi mút thịt. Cụ thể, việc mút mát giúp bé hít được nước thịt, và nước thịt rất giàu chất sắt. Nếu có người nhá thịt cho bé, có thể bé sẽ nhận được nhiều protein trong thịt hơn, nhưng có thể thịt sẽ mất một số chất sắt.

Các món ăn bốc đầu tiên để làm cho bé

- Hấp (hoặc luộc sơ) các loại, ví dụ đậu cô ve, ngô bao tử, đậu Hà Lan, súp lơ xanh hoặc súp lơ trắng.
- Hấp, nướng hoặc chiên các que rau củ, ví dụ cà rốt, khoai tây, cà tím, khoai lang, củ cải Thụy Điển, củ cải vàng, bí xanh, bí ngô.
- Các que dưa chuột (mẹo nhỏ: để sẵn vài que dưa chuột trong tủ lạnh đối với các bé đang mọc răng – cảm giác man mát làm dịu lợi của bé).

- Miếng bơ dày (quả bơ không chín kỹ quá, nếu không sẽ nát).
- Thịt gà (miếng thịt hoặc đùi gà).
- Hoa quả, ví dụ như lê, táo, chuối, đào, quả xuân đào, xoài - cho bé ăn nguyên quả hoặc cắt hình que.
- Các que pho mát, ví dụ Cheddar hoặc Gloucester.
- Bánh mì cắt dạng que.
- Bánh gạo hoặc bánh mì nướng – ăn không hoặc ăn cùng món phết tự làm, ví dụ cá mèi sốt cà chua, hoặc phô mai tươi (loại phô mai làm từ sữa đã gạn kem).

Và nếu bạn muốn phiêu lưu hơn một chút, hãy thử tự làm các món sau:

- Thịt viên hoặc thịt bò băm viên
- Thịt cừu hoặc thịt gà bọc bột chiên
- Chả cá chiên hoặc lát cá tẩm bột
- Chả đậu lăng
- Cơm nắm

Hãy nhớ rằng, bạn không cần phải sử dụng thực đơn dành riêng cho bé, chỉ cần bạn lưu ý giữ cho lượng muối và đường ở mức tối thiểu.

Bánh mì

Bánh mì là thức ăn bốc rất tốt, nhưng các bé dưới 1 tuổi không nên ăn quá 2 lát bánh mì mỗi ngày, vì món này thường có hàm lượng muối cao. Các bé có thể dễ dàng xử lý hầu hết các loại bánh mì nếu bánh được nướng thay vì mềm. Cụ thể, bánh mì trắng sẽ biến thành món sền sệt nếu bị ẩm, vì có thể khiến bé khó đưa đẩy trong miệng - nhất là khi món bánh mì này mới ra lò.

Các que bánh mì rất hữu ích để nhúng vào các món ăn mềm như món khai vị; có thể cho bé các que bánh mì nhúng sẵn, cho đến khi bé có thể tự nhúng. Các loại bánh gạo không chứa muối là món thay thế hữu ích cho bánh mì, nếu chúng được ăn kèm với món mềm hoặc một lớp nước sốt đặc.

Nui (mỳ)

Mì sợi xoắn (nui xoắn), mì hình con sò và hình cầu vồng ít trơn hơn và dễ cầm hơn các sợi mì có hình dạng khác; có thể ban đầu bé sẽ nhận thấy hầu hết các món ăn - bao gồm mì sợi - dễ xử lý “khô” hơn (ví dụ không cần nước sốt). Hãy cho bé ăn cả mì có nước sốt và mì không có nước sốt để bé được thử cả hai loại này.

“Ban đầu tôi làm rất nhiều món rau hấp và cắt nhỏ thành các hình dạng dễ cầm cho Matthew, còn vợ chồng tôi ăn món khác. Dường như Matthew không lấy làm phiền, cu cậu rất khoái chí với đĩa rau riêng. Bây giờ, chúng tôi ăn món gì cũng cho bé thử một chút, mặc dù bé vẫn có món của riêng mình. Ông xã tôi nói cách tôi nấu cho Matthew khác hoàn toàn cách tôi nấu cho anh ấy. Tôi còn làm cả thịt viên và cá cắt lát tẩm bột cho bé, rồi bánh pizza nữa và tôi cũng thử cho bé ăn rất nhiều món cá.”

Chị Carly, mẹ bé Matthew 14 tháng tuổi

“Lúc đầu, tôi cho Maria ăn các miếng cà rốt hấp như, các miếng lê hoặc táo, hoặc các miếng thịt gà hoặc thịt cừu; có món gì trong bữa tối tôi đều cho bé thử. Bé ăn bông cải xanh từ khá sớm và bé rất thích. Bé mút mát bông cải như mút chiếc kẹo que vậy – bây giờ bé đã biết cắn đứt phần đầu bông cải và ăn được khá nhiều ở phần dưới nữa.”

Chị Alison, mẹ bé Maria 7 tháng tuổi

Cơm

Cơm là món ăn cơ bản, giàu dinh dưỡng trong bữa ăn, nhưng đôi lúc cha mẹ nhận thấy họ phải điều chỉnh cách nấu hoặc dùng loại gạo khác để giúp bé dễ làm quen hơn.

Các loại gạo hạt nhỏ như gạo Thái, gạo sushi Nhật Bản hay gạo Ý (hay thậm chí là gạo làm bánh pudding) thường dính và dễ nắm trong tay; loại

gạo hạt dài thông thường ít dính hơn, giúp bé dễ cầm hơn nếu gạo được nấu quá một chút hoặc nấu trước một ngày rồi mới ăn.

Tuy nhiên, cuối cùng các bé vẫn sẽ tìm được cách xử lý loại cơm nấu thông thường: một số bé chúi mặt xuống sát đĩa để “và” cơm vào miệng; các bé khác lại thích tập luyện cào cua (dùng ngón cái và ngón trỏ để nhặt các món đồ lên) bằng cách mỗi lần chọn một hạt cơm - việc này khá là chậm, nhưng rất vui (và rất tốt cho sự phối hợp tay-mắt.)

Món ăn với nước chấm

Khoảng 9 tháng tuổi, hầu hết các bé đều có thể biết chấm ăn, nhưng cũng như đối với mọi việc, một số bé sẽ có thể làm việc này sớm hơn (hoặc muộn hơn) các bé khác. Dùng “món chấm” có thể đem lại rất nhiều niềm vui cho bé đấy. Nghĩa là bé có thể ăn các món mềm hoặc lỏng như sữa chua và cháo mà không cần dùng thìa, và đây cũng là cách hay giúp bé thành thạo các kỹ năng cần thiết để sau này dùng thìa. Có thể bé sẽ phát hiện ra cách tự chấm mọi món ăn - vậy nên bạn hãy sẵn sàng khi thấy bé có những sự kết hợp kì cục, ví dụ như lấy một que củ cải vàng nướng để chấm vào món sốt sữa trứng!

Các món bé có thể chấm

- Bánh mì que
- Bánh mỳ chapati (bánh mỳ dẹp Ấn Độ)
- Bánh yến mạch hoặc bánh gạo (không chứa muối) - các món này dễ chấm hơn nếu được bẻ đôi
- Các que hoa quả cứng, ví dụ như táo
- Rau củ cắt dạng thanh như: cà rốt, cần tây (cắt bỏ rễ), ớt chuông đỏ hoặc xanh, bí xanh, dưa chuột, đậu cô ve, đậu Thụy Điển
- Ngô bao tử hấp sơ
- Các củ quả được nướng và cắt dạng thanh: cà rốt, bí đỏ và các loại quả bí khác, củ cải vàng, bí xanh, khoai tây, khoai lang...

Món nước chấm ngon và dễ làm

Rất nhiều trong số các món chấm dưới đây có thể mua sẵn, nhưng nếu bạn tự làm ở nhà, cách nấu cũng rất đơn giản và nhanh chóng. Các món này thường có hai thành phần cơ bản được trộn với dầu ô liu hoặc sữa chua trong máy chế biến thức ăn.

- Súp khai vị làm từ gà, đậu, dầu, vừng, chanh và tỏi
- Lê tàu nghiền với cà chua và ớt
- Súp đậu hỗn hợp
- Đậu tây và khoai tây
- Ớt chuông và bơ đậu
- Xốt pho mát
- Pho mát kem và sữa chua có thêm lá hẹ
- Sữa chua và đậu phụ
- Sữa chua và dưa chuột
- Pate cá (cá mòi, cá hồi hoặc cá thu đều rất ngon - trộn lẫn pho mát ricota và sữa chua)
- Pate quả hạch
- Đậu lăng thêm gia vị
- Nước xốt cà tím (cà tím nghiền)

Câu chuyện BLW

Phải mất 2 hoặc 3 tháng tôi mới cảm thấy tự tin để tin tưởng Benjamin sẽ ăn món mà nó cần. Bạn nghe người ta nói rằng: “Bọn trẻ phải được bổ sung chất sắt sau 6 tháng tuổi... bọn trẻ phải có chất này và phải có chất kia,” nên tôi lúc nào cũng lo lắng không biết thằng bé đã ăn đủ chất chưa. Ví dụ, tôi nghĩ sẽ tốt nếu bé ăn đậu lăng, nhưng tôi không biết làm thế nào để thằng bé chịu ăn đây. (Tôi hoàn toàn quên rằng có thể cho đậu lăng vào bánh nướng hoặc

bánh gạo).

Vậy là tôi hơi hoang mang và trộm nghĩ: “Nếu mình vừa làm món xay nhuyễn, vừa áp dụng BLW, ít nhất mình cũng biết con sẽ hấp thu được chút ít chất dinh dưỡng từ các món mà bé không dễ dàng cầm lên và cho vào miệng nhai.” Tôi làm món xay khoảng 2 tháng, nhưng tối nào tôi cũng mất tới hai giờ đồng hồ chuẩn bị thức ăn ngày kế tiếp cho con. Khi 10 tháng tuổi, bé bắt đầu ăn nhiều hơn một chút, và chúng tôi quay trở lại với việc chỉ áp dụng phương pháp BLW. Thực sự, tôi ước giá như tôi đừng đánh mất lòng tin, bởi vì mọi việc sẽ dễ dàng hơn nhiều nếu tôi cứ tiếp tục kiên trì với phương pháp BLW.

Và đương nhiên, chúng tôi phát hiện ra rằng Benjamin muốn được kiểm soát món ăn của bé; so với việc đút thìa bé thích tự ăn hơn rất nhiều. Bé trở nên cảnh giác với những gì có sẵn trong thìa. Nếu tôi cố đút thức ăn cho bé, bé cũng quyết định ăn, nhưng chúng tôi chỉ cố đút một thìa để xem bé có thích ăn không – có lúc bé thích, nhưng cũng có lúc không thích. Ban đầu, quả là tôi có cảm giác rất nặng nề về việc phải làm sao cho bé ăn đầy đủ chất dinh dưỡng.

Chị Jana, mẹ bé Benjamin 13 tháng tuổi

Bữa sáng

Các bậc cha mẹ mới bắt đầu áp dụng BLW thường băn khoăn không biết họ nên cho các bé ăn gì vào bữa sáng. Họ khó có thể hình dung bé sẽ cùng ăn món mà họ ăn vào bữa sáng. Tuy nhiên, rất có khả năng bé sẽ không hứng thú với bữa ăn sáng đâu - vào giờ này, rất nhiều bé chỉ muốn được ôm ấp và bú sữa. Khi bé hứng thú với bữa sáng, có thể các mẹo nhỏ và ý tưởng dưới đây sẽ hữu ích:

- Nếu được phép, các bé có thể dùng tay ăn các món mềm như ngũ cốc và sữa, để bé có thể cùng ăn chung món với các thành viên trong gia đình.
- Hãy nhớ dành cho bé thật nhiều thời gian - đối với nhiều gia đình, bữa sáng thường rất vội vàng, còn bé thì cần thời gian để thử nghiệm với thức ăn và để ăn.

- Cho bé ăn nhiều loại thức ăn trong tuần (rất nhiều người lớn có thói quen bữa sáng nào cũng chỉ ăn một món).
- Đọc tờ nhãn cẩn thận: rất nhiều sản phẩm ngũ cốc (đặc biệt là dòng ngũ cốc dành cho trẻ em) có chứa hàm lượng đường và muối rất cao.
- Nên tránh ngũ cốc phủ sô cô la, mật ong hoặc đường, và cả ngũ cốc nguyên cam có hàm lượng chất xơ cao.

Các ý tưởng cho bữa sáng

- Hoa quả tươi.
- Cháo tự nấu. Trong khi nấu, bạn có thể bổ sung thêm: món hấp táo hoặc lê, quả mâm xôi hoặc quả việt quất, nho khô, quả mơ khô, chà là, quả nam việt quất hoặc trái vả. Trái cây nghiền với đậu phộng hay hạt hướng dương, dâu tây hoặc một chút mật đường có thể được nêm vào món ăn. Mặc dù cháo đặc thường được nấu từ yến mạch, nhưng cũng có thể nấu bằng tấm gạo, hạt kê và diêm mạch (các món này thường được bán sẵn tại các cửa hàng thực phẩm hay siêu thị).
- Sữa chua nguyên kem với trái cây tươi. (Các bé nhỏ và bé biết đi thường thích đảo tung trái cây hấp hoặc xay nhuyễn vào sữa chua, hoặc nhúng các que hoa quả vào sữa chua).
- Trứng bác⁽⁴⁾ (chín kĩ).
- Ngũ cốc có hoặc không có sữa. Một số bé thích ngũ cốc khô; nhưng một số bé khác lại thích ngũ cốc sền sệt. Các sản phẩm ngũ cốc như lúa mì nhỏ, lúa mì mạch nha, bánh bột ngô nướng và bánh gạo giòn rất thích hợp với bé, bởi vì chúng không có lượng đường và muối cao.
- Bánh nướng, bánh yến mạch hoặc bánh gạo phết chất béo chiết xuất từ quả hạch, pho mát kem hoặc chỉ phết hoa quả.
- Tương đậu nướng.
- Pho mát nướng.

Món ăn nhẹ dễ chuẩn bị và tiện gọn khi đi ra ngoài

Khi bé cần đến thức ăn dặm để no bụng, bạn nên đảm bảo sẽ mang theo đồ ăn nhanh có lợi cho sức khỏe khi hai mẹ con đi ra ngoài, trong trường hợp bé đói bụng trước khi về đến nhà. Dưới đây là ý tưởng về các món ăn dễ mang theo:

- Hoa quả (đặc biệt là các loại quả không cần cầu kì, ví như táo, lê, chuối và quýt ngọt).
- Sa lát (khoai tây, vài thanh dưa chuột, ớt ngọt và cần tây đã tước sợi).
- Rau củ nấu chín để nguội (cà rốt, bông cải xanh...).
- Ngô luộc.
- Bánh sandwich.
- Các miếng pho mát.
- Sa lát mì ống (hoặc mì sợi nấu để lạnh).
- Sữa chua - giàu chất béo, tốt nhất là bổ sung thêm hoa quả tươi (loại sữa chua có vị hoa quả và pho mát mềm thường chứa nhiều đường).
- Súp hoặc bơ xay, kèm với bánh mì que, cà rốt cắt thanh.
- Bánh yến mạch có hàm lượng muối thấp, bánh gạo hoặc bánh nướng có phết chất béo chiết xuất từ quả hạch, pho mát nguyên kem hoặc phết hoa quả không đường.
- Mơ khô, nho khô hoặc các loại quả khô khác (cho ăn vừa phải vì các món này có thể ảnh hưởng xấu đến răng lợi của bé.) Các sản phẩm không có sulfur dioxide (E 220) là tốt nhất. (Mơ khô không có lưu huỳnh thường có màu nâu sậm, thay vì màu vàng cam).
- Bánh hoa quả tươi.
- Ngũ cốc ăn sáng ít đường.

Hãy nhớ đọc kĩ tờ nhãn sản phẩm. Bánh bít cốt, bánh quy và rất nhiều

món đồ ăn nhanh dành cho trẻ em thường được bổ sung đường và chất phụ gia và tốt nhất là nên tránh các sản phẩm này.

Món tráng miệng

Thời gian trước đây, những đứa trẻ bị bắt được xem là có sức khỏe tốt, vì vậy người ta nghĩ cho bé ăn thật nhiều món ngọt tráng miệng để bé có nhiều năng lượng. Trong những năm chiến tranh, do không có các món ăn giàu dinh dưỡng khác, nhất là thịt, hoặc do rất đắt đỏ, các gia đình thường cho trẻ ăn no bánh pudding.

Bạn có thể cho bé ăn rất nhiều món tráng miệng giàu dinh dưỡng, và thi thoảng cho bé ăn một món ngọt sẽ không gây hại gì cho bé, nhưng bữa ăn nào cũng có món tráng miệng (cho dù chỉ là sữa chua có đường) cũng sẽ khuyến khích bé “ura đồ ngọt” và có thể khiến bé mong chờ bánh pudding sau mỗi bữa ăn. Nụ vị giác của bé được lập trình trong những năm đầu đời tập ăn này, và bạn có thể giúp bé hình thành thói quen ăn lành mạnh (hoặc không lành mạnh) vốn sẽ đi theo bé suốt cả cuộc đời.

Nếu bạn muốn ăn món tráng miệng, hãy chọn món ăn có lợi cho sức khỏe (nên tự làm thì tốt hơn) mỗi khi có thể. Ngay cả các sản phẩm có dán nhãn “tốt cho sức khỏe” cũng thường chứa chất tạo ngọt và phụ gia có hàm lượng cao. Hãy nhớ rằng, nếu mọi người trong gia đình đang ăn món gì đó, bé cũng muốn thử ăn - vì vậy nếu bạn không muốn bé ăn bánh pudding không có lợi cho sức khỏe, hãy ăn khi bé đã đi ngủ, hoặc cho bé món ăn trông na ná món bạn đang ăn (việc này thường không đem lại hiệu quả!) Tuy nhiên, bạn có thể làm món tráng miệng giàu dinh dưỡng y như món ăn chính, khi đó bạn không phải lo lắng quá nhiều nếu thi thoảng bé chỉ ăn một món ngọt.

Món tráng miệng có lợi cho sức khỏe

- Hoa quả tươi
- Sa lát hoa quả
- Sữa chua giàu chất béo kèm hoa quả hấp hoặc hoa quả tươi
- Bánh pudding gạo tự làm

- Món sữa trứng tự làm
- Bánh hấp phết táo (làm bằng táo ngọt ăn luôn thay vì phải nấu táo, vì vậy bạn không cần phải cho thêm nhiều đường)
- Lê hoặc táo nướng

“Ở nhà, chúng tôi thường không hay ăn quá nhiều đồ ngọt, nhưng nếu chúng tôi đi ăn ngoài và tôi ăn bánh pudding, khi đó Mila cũng sẽ được ăn chung. Tôi không tin vào việc không được cho bé ăn các món mà tôi ăn, vì điều đó nghe có vẻ vô lý. Nếu con tôi không ăn được món nào đó, đương nhiên là tôi cũng không nên ăn! Tôi sẽ không nói: “Ôi, không, món này chỉ dành cho người lớn thôi,” bởi vì điều đó thật không công bằng – và điều đó chỉ khiến bé càng thêm ăn món ngọt mà thôi.”

Chị Carmen, mẹ bé Mila 2 tuổi

Hỏi & Đáp

Các bé không phải tập ăn mỗi lần một món sao?

Các bậc cha mẹ thường được bảo rằng (và đến giờ đôi khi vẫn như vậy) phải cho bé tập ăn một món mới liên tục vài ngày liền, để đảm bảo bé không có phản ứng xấu với món đó, trước khi bổ sung thêm món khác. Trừ khi gia đình bạn có tiền sử dị ứng, nếu không bạn không cần phải làm theo lời khuyên này khi bạn áp dụng phương pháp BLW. Có hai lí do để làm như vậy: thứ nhất, hệ tiêu hóa của bé 6 tháng tuổi hoàn thiện hơn nhiều so với hệ tiêu hóa của bé 4 tháng tuổi thường là lúc bắt đầu ăn dặm) vì vậy các vấn đề về tiêu hóa là rất hiếm gặp, và thứ hai, nếu bé được phép tự ăn thức ăn dặm, theo bản năng, ban đầu bé sẽ ăn lượng rất nhỏ, và bé có thể thưởng thức một hoặc hai món mới cùng lúc.

Một trong những khía cạnh quan trọng nhất của phương pháp BLW là cơ hội để bé nếm trước khi ăn thức ăn. Nếu cùng lúc bé được cho nhiều loại thức ăn, bé có thể lựa chọn món mà bé muốn tập trung vào - bé sẽ quay trở lại với món khác sau, hoặc là vào một bữa khác. Điều này tác động tích cực cho sức khỏe của bé: một số cha mẹ tuân thủ BLW phát hiện ra rằng món ăn mà em bé của họ dường như không muốn ngay từ đầu hóa ra chính là món mà sau này khiến bé bị dị ứng. Bé có bản năng tránh những thức ăn

làm mình bị dị ứng, do đó bé sẽ dễ dàng tránh những thức ăn này nếu như thức ăn này được chế biến riêng. Vì vậy, quả là có lý khi cho phép bé thí nghiệm, ví dụ, bữa tối “một món thịt hai món rau” hoặc sa lát quả, được bày biện trong đĩa giống hệt đĩa của các thành viên trong gia đình, thay vì trộn lẫn, xay nhuyễn những món đó rồi cho bé ăn. Điều này làm cho BLW trở thành phương pháp ăn hiệu quả đối với các gia đình có tiền sử dị ứng.

Bé nhà tôi có cần được bổ sung thêm vitamin không?

Nghiên cứu chỉ ra rằng sữa mẹ hoặc sữa bột cung cấp đầy đủ các dưỡng chất cần thiết cho bé trong 6 tháng đầu đời, và trên lý thuyết, bé có thể hấp thụ thêm dinh dưỡng cần thiết từ thức ăn dặm sau khi 6 tháng tuổi. Tuy nhiên, để an toàn, Bộ Y tế Anh quốc khuyến khích bổ sung thêm vitamin A, C và D cho các bé bú sữa mẹ sau 6 tháng tuổi, và cho các bé uống sữa công thức khi các bé này uống dưới 500 ml sữa mỗi ngày (sữa bột dành cho trẻ sơ sinh và trẻ lớn hơn được bổ sung thêm các vitamin này). Các vitamin thường được bổ sung dưới dạng lỏng.

Cho bé bổ sung vitamin cung cấp dưỡng chất vì một số gia đình không có chế độ ăn cân đối, hoặc không có các thực phẩm giàu dinh dưỡng. Phương thức này cũng có thể bù cho phương thức bảo quản và sản xuất thực phẩm hiện đại, nghĩa là rất nhiều thực phẩm chúng ta mua đã mất một số vitamin khi sản phẩm đến được tay chúng ta.

Các nhóm em bé nhất định (và mẹ bé nữa) có thể thiếu vitamin D. Hầu hết lượng vitamin D đều được hấp thu từ ánh nắng mặt trời chiếu trên da, nhưng tại các quốc gia phương bắc như Anh quốc, ánh nắng mặt trời trong những tháng mùa đông không đủ mạnh để tạo vitamin D. Sự việc còn tồi tệ hơn đối với những người có làn da nâu, vì nước da này thường không hấp thu ánh nắng mặt trời một cách tích cực. Việc sử dụng kem chống nắng thường xuyên cũng khiến da không thể hấp thu đầy đủ vitamin D. Những người có nguy cơ cao thiếu vitamin D là phụ nữ và trẻ em ăn mặc kín đáo hoặc hiếm khi ra ngoài trời. Việc bổ sung vitamin D được khuyến nghị dành cho các bà bầu, em bé và các bà mẹ đang cho con bú.

Tuy nhiên, nhìn chung, những trẻ kén ăn có nguy cơ thiếu vitamin và khoáng chất cao hơn các trẻ được ăn đa dạng các loại thức ăn. Kinh nghiệm của các bậc cha mẹ từng áp dụng phương pháp BLW cho thấy, các bé được phép kiểm soát bữa ăn dặm và lựa chọn món ăn ít kén chọn hơn là các bé được ăn theo quyết định của người lớn. Điều này cho thấy bản thân BLW là

phương thức hữu ích để giúp đảm bảo rằng con bạn có chế độ ăn cân đối, đầy đủ chất dinh dưỡng.

Nếu bạn quyết định không bổ sung thêm vitamin cho con, hãy đảm bảo bạn cung cấp cho con các thực phẩm có chứa các vitamin và khoáng chất cần thiết. Hãy ăn thức ăn ngay khi còn tươi nóng, và áp dụng các biện pháp nấu nướng và bảo quản giúp giữ lại các chất dinh dưỡng cũng rất hữu ích.

Tôi nghe nói sữa bò rất quan trọng cho bé, nhưng loại sữa này có mối liên quan với bệnh hen (asthma) và bệnh chàm (eczema). Có đúng không vậy?

Sau Thế chiến II, chiến dịch quảng cáo sữa của Anh quốc đã rất thành công khi quảng bá lợi ích của sữa bò đối với trẻ em. Kết quả là, rất nhiều người vẫn tin rằng các em bé và trẻ nhỏ nên uống tối thiểu một ly sữa bò mỗi ngày. Nhưng sữa bò chẳng thể có nhiều lợi ích như quảng cáo. Trên thực tế, rất nhiều quốc gia không ăn, uống sữa động vật hoặc sản phẩm làm từ sữa, nhưng họ vẫn hoàn toàn khỏe mạnh.

Sữa của động vật có vú nhằm phục vụ cho con của các loài này, với tất cả các dưỡng chất cần thiết và với tỉ lệ hợp lý. Loại sữa duy nhất có thể cung cấp dưỡng chất đầy đủ cho các em bé sơ sinh chính là sữa mẹ. Nếu trẻ nhỏ uống quá nhiều sữa bò, loại sữa này làm trẻ no lâu, khiến trẻ không ăn đủ các loại thức ăn khác, dẫn đến hiện tượng trẻ thiếu máu hoặc thiếu chất dinh dưỡng. Đây là lý do khiến sữa bò không được khuyến cáo làm đồ uống cho trẻ dưới 1 tuổi.

Có rất nhiều người bị dị ứng với sữa bò, và tốt nhất là món ăn này nên được bỏ qua trong chế độ ăn của bé nếu như gia đình bạn có tiền sử dị ứng. (Sữa dê và sữa cừu có thể thay thế sữa bò, nhưng hai loại sữa này cũng có thể gây dị ứng).

Vì người ta nói nhiều rằng sữa bò là nguồn cung cấp protein, canxi, chất béo, vitamin A, B và D, rằng sữa bò rẻ và dồi dào - nên sữa bò được bổ sung vào rất nhiều loại thực phẩm khác. Thực ra, trừ khi bạn thực sự thận trọng, quả là khó để không bao giờ cho bé ăn sữa bò dưới một số dạng thức nào đó. Sữa bò dễ dàng được nêm vào các món ăn, và là thành phần cơ bản của món bánh pudding và nước sốt. Vì vậy, sữa bò có thể là một phần hữu ích để phát triển chế độ ăn cho các bé. Nhưng không nên giả định loại sữa này có tầm quan trọng hơn các thực phẩm đơn lẻ khác.

Nếu bạn muốn đưa sữa bò vào bữa ăn của bé:

- Coi sữa bò là *thức ăn* hơn là thức uống. Dùng sữa bò để nấu, hoặc nếu bé nhà bạn lớn hơn 1 tuổi, hãy cho bé một chút nếu bé ăn bữa phụ (có thể ăn kèm bánh mì và hoa quả), cho phép bé quyết định có uống hay không.
- Bắt đầu cho bé ăn các thực phẩm sữa giàu chất béo như pho mát, bơ và sữa chua vào bất cứ thời điểm nào sau khi bé được 6 tháng tuổi.

Nếu bạn muốn tránh tất cả các sản phẩm làm từ sữa:

- Đảm bảo bé có được nhiều chất protein, canxi, vitamin A, B và D và chất béo từ các món ăn khác (tham khảo Chương 7).
- Có thể bạn cũng muốn dùng các sản phẩm thay thế sữa động vật, ví dụ “sữa” làm từ gạo, yến mạch và đậu nành. Các sản phẩm này không hẳn là sữa nhưng cũng có thể được sử dụng tương tự cách thức như sử dụng sữa động vật đối với một số công thức nấu ăn. (Tuy nhiên, các sản phẩm này cũng có thể gây dị ứng).
- Bạn nên tham vấn ý kiến của chuyên gia dinh dưỡng của bé, chỉ nhằm đảm bảo bạn đang cung cấp cho bé các bữa ăn cân đối về dinh dưỡng. Điều này cực kỳ quan trọng nếu bạn đang phải tránh xa nhiều loại thực phẩm do những lo lắng về bệnh dị ứng.

Mẹ tôi lúc nào cũng hỏi liệu con trai tôi đã ăn ngũ cốc chưa? Tại sao ngũ cốc lại quan trọng đến vậy? Dường như bé rất vui vẻ khi được ăn rau củ. Giờ bé gần 7 tháng tuổi rồi.

Theo truyền thống, cơm, bánh bít cốt hoặc cháo đặc vốn là thức ăn dặm đầu tiên của em bé Anh quốc kể từ những năm 1950, và các bé thường được đút thìa các món này từ khi 3 hoặc 4 tháng tuổi trở lên. Tầm quan trọng của ngũ cốc dường như một phần do đây là loại thực phẩm nhạt và dễ dàng tiêu hóa, còn một phần là vì người ta tin rằng các em bé cần calo để “chóng lớn” và giúp bé khỏe mạnh.

Tuy nhiên, giờ đây chúng ta biết rằng:

- Các bé dưới 6 tháng tuổi không tiêu hóa tốt tinh bột (ngũ cốc chứa rất nhiều tinh bột).

- Hầu hết các em bé dưới 6 tháng tuổi đều không cần thêm thức ăn, trừ sữa.
- Các em bé và trẻ nhỏ cần một chế độ ăn *cân bằng*, thay vì cần món ăn chứa quá nhiều carbohydrat (đường, tinh bột và chất xơ).

Ngũ cốc chứa hàm lượng tinh bột rất cao. Nghĩa là chúng sẽ được tiêu hóa chậm chạp và khiến bé đầy bụng, vì vậy cho bé ăn ngũ cốc, dù chỉ một ít, cũng có thể ảnh hưởng đến cơn thèm sữa của bé. Sữa mẹ (hoặc sữa công thức) vô cùng quan trọng với sức khỏe của bé, đến mức không thể bị thay thế bởi các thực phẩm kém dưỡng chất hơn mà bé vẫn chưa cần. Nhưng nhiều người vẫn nghĩ họ nên cho bé ăn các thực phẩm giúp bé chóng no bụng, giúp bé ngủ lâu hơn.

Tuy nhiên, chỉ cần bé không ăn ngũ cốc trước 6 tháng tuổi, ngũ cốc sẽ không cản trở nguồn dinh dưỡng chung của bé - với điều kiện *bé* là người quyết định sẽ ăn bao nhiêu. Vấn đề là ở chỗ ngũ cốc cần phải được đút thìa - khiến bé dễ bị đút ăn nhiều hơn mong muốn của bé.

Khi các bé 6 tháng tuổi lần đầu tiên tập ăn dặm, món ăn đầu tiên cho bé phải là món dễ cầm và dễ nhai. Rau luộc, hoa quả tươi hoặc nấu, là các món lý tưởng cho bé trong giai đoạn này. Các món này thơm ngon, nhiều màu và chứa đầy đủ các vitamin và khoáng chất quan trọng - mà không khiến bé no bụng. Thi thoảng cũng nên cho bé ăn thêm thịt nhằm cung cấp chất sắt và kẽm cho bé, nhưng thực sự vẫn chưa cần lắm đến các thực phẩm giàu tinh bột trong giai đoạn này.

Vì vậy, bạn có thể cho bé ăn ngũ cốc - dưới dạng bánh mì hoặc một nắm cơm để bé cầm - nhưng ngũ cốc không nhất thiết phải là thức ăn đầu tiên. Trên hết, hãy nhớ rằng cho bé ăn thức ăn đa dạng và cho phép bé lựa chọn món để ăn, cũng như lượng thức ăn, sẽ tạo cho bé cơ hội tốt nhất để có được tất cả các dưỡng chất cần thiết cho bé, với tỷ lệ cân xứng.

Bé nhà tôi 8 tháng tuổi và vẫn ăn rất ít. Nhưng bé vẫn rất vui vẻ và lớn nhanh, nhưng mọi người khuyên chúng tôi cung cấp cho bé nhiều chất sắt, đặc biệt là khi bé bú mẹ. Chúng tôi phải làm thế nào để cung cấp chất sắt cho bé khi áp dụng BLW?

Đúng là sữa mẹ không chứa nhiều sắt như thịt hoặc thực phẩm bổ sung sắt. Nhưng sắt trong sữa mẹ được hấp thu vô cùng dễ dàng. (Sữa công thức

chứa rất nhiều sắt, nhưng khó hấp thu).

Cũng như nguồn chất sắt mà bé nhận được từ sữa mẹ, các bé cũng có được nguồn chất sắt dự trữ khi còn trong bụng mẹ. Nguồn dự trữ này sẽ được sử dụng dần dần, vì vậy sau 6 tháng tuổi, bé mới bắt đầu cần nhiều sắt hơn nguồn chất sắt có trong sữa mẹ. Nhưng sự thiếu hụt này không lớn, sữa mẹ vẫn có thể cung cấp hầu hết các chất dinh dưỡng mà bé cần. Vì vậy có lẽ em bé của bạn cũng nhận được đầy đủ chất sắt từ lượng thức ăn nhỏ nhỏ mà bé ăn.

Điều quan trọng nhất là bé nên có nhiều thức ăn để lựa chọn, vì việc này sẽ tạo cho bé cơ hội tốt nhất để ăn món ăn mà bé cần. Thịt và các sản phẩm thịt là nguồn cung cấp dồi dào chất sắt. Thịt và thực phẩm chứa vitamin C giúp dạ dày bé hấp thu sắt có trong thực vật khi được ăn kèm trong một bữa ăn. Rất nhiều thực phẩm (ngũ cốc và bánh mì) đều được bổ sung thêm chất sắt. Bằng cách cho bé cơ hội được ăn thịt cùng với nhiều loại trái cây và rau - một số thực phẩm giàu vitamin - bạn sẽ giúp bé có được nhiều chất sắt trong chế độ ăn.

Hãy thử cho bé làm quen với thịt dưới nhiều dạng thức khác nhau (bao gồm thịt băm) để bé có cơ hội đưa thức ăn vào miệng và ăn. Nhưng, hãy nhớ rằng phần lớn chất sắt trong thịt đều nằm trong nước thịt, vì vậy mút một miếng sẽ cung cấp cho bé dưỡng chất, dù cho bé chưa biết nhai.

Nguồn cung cấp chất sắt dồi dào cho người ăn chay bao gồm trứng, đậu hạt như đậu, đậu lăng và đậu Hà Lan, các loại hoa quả khô như mơ khô, sung, mận và các loại rau có lá xanh. Điều quan trọng là người ăn chay phải ăn các thực phẩm giàu vitamin C, nhằm giúp hấp thu sắt một cách tốt nhất. (Tham khảo Chương 7 để biết thêm thông tin).

5

Sau giai đoạn làm quen

“Thật thú vị khi quan sát bé xử lý nhiều loại thức ăn và kỹ năng của bé thuần thục từng ngày. Mới tuần trước bé không thể cầm một nắm cơm, thế mà tuần sau bé đã cầm được, và sau đó, bạn phát hiện thấy bé có thể cầm vài hạt cơm giữa các ngón tay. Sau nhiều ngày liền không có gì mới xảy ra, rồi đột nhiên bé biết cầm thìa và đưa lên miệng. Nhưng chúng tôi không thể dạy bé làm gì hết – chúng tôi chỉ ngồi và quan sát bé học hỏi.”

Chị Margaret, mẹ bé Esther 21 tháng tuổi

Tiến triển theo nhịp độ của bé

Trong quá trình bé làm quen với thức ăn dặm, bạn sẽ thấy kỹ năng của bé phát triển khi bé học cách cầm nhiều loại thực phẩm với các hương vị, hình dạng và độ thô mịn khác nhau. Tuy nhiên, rất nhiều cha mẹ nhận thấy rằng sự tiến triển của bé không suôn sẻ như mong đợi. Một số bé rất nhiệt tình trong giai đoạn đầu, nhưng sau đó bé ít hứng thú hơn với thực phẩm trong một hoặc hai tuần; rất nhiều bé có giai đoạn ngừng khá lâu trước khi các bé thực sự ăn nhiều. Tất cả những điều này đều là bình thường với BLW. Kì vọng về sự tiến triển nhanh chóng của bé đối với việc ăn món ăn thường phi thực tế, và thường dựa trên phương pháp ăn dặm mà cha mẹ - thay vì bé - chịu trách nhiệm. Dường như khi các bé được phép tự đưa ra quyết định, rất ít bé tuân theo một mô hình được định sẵn. Vì vậy, tốt nhất là bạn không nên nghĩ quá nhiều về việc “nên” xảy ra và cho phép bé tự điều chỉnh tốc độ.

Nếu bạn cho bé gia nhập tất cả các bữa ăn và cho phép bé quyết định lượng sữa mà bé muốn, theo lẽ tự nhiên, bé sẽ chuyển sang ăn ba bữa chính (và sau này là ăn thêm món ăn nhanh) theo nhịp độ riêng của bé. Nhưng điều đó sẽ không xảy ra như bạn kỳ vọng. Đôi lúc các bậc cha mẹ được bảo rằng khi 8 tháng tuổi, tất cả các bé phải ăn ba bữa mỗi ngày

nhưng ở độ tuổi này, hầu hết các bé chỉ thích cầm và chơi với thức ăn rất nhiều bé vẫn sẽ chưa ăn nhiều, thậm chí nhiều bé vẫn chỉ muốn uống sữa vào bữa sáng. Không cần phải hối thúc bé - vì điều đó sẽ không giúp bé học nhanh hơn và thậm chí có thể khiến bé chán nản và cáu bẳn. Tốt hơn là hãy để giờ ăn thật thú vị và cho phép bé quyết định thời điểm bé sẵn sàng ăn nhiều hơn.

Một điều khá phổ biến là bọn trẻ sẽ trải qua giai đoạn “khoảng lặng” khi bé khoảng 7 đến 9 tháng tuổi. Đó là lúc chẳng có chút tiến độ với ăn uống và bé tăng cân chậm. Chỉ cần bé khỏe mạnh, uống nhiều sữa và được tham gia vào bữa ăn, điều này không có gì đáng lo. Giai đoạn này thường rất ngắn và kể đến sẽ là sự tăng đột biến về khẩu vị lẫn kĩ năng ăn. Rất nhiều cha mẹ mô tả sự phát triển này là khi bé “bất chợt thay đổi” và bắt đầu ăn “thực sự”.

Dù bạn có trải qua giai đoạn khoảng lặng hay không, vào thời điểm nào đó, có thể bạn sẽ nhận thấy bé ít chơi đùa với thức ăn hơn và chú tâm ăn uống. Bắt đầu ăn “thực sự” như vậy có thể xảy ra bất cứ thời điểm nào khi bé 8 hoặc 9 tháng tuổi đến khoảng 1 tuổi, và thường (nhưng không luôn luôn) trùng khớp với việc bé uống ít sữa hơn; phương pháp tốt nhất là hãy để cơn đói và khả năng của bé đưa đường chỉ lối cho bạn. Hãy liên tục tạo cho bé thật nhiều cơ hội để thực hành kĩ năng mới với thực phẩm đa dạng được bắt chước. Có thể bạn sẽ nhận thấy rằng khi 9 hoặc 10 tháng tuổi, bé sẽ ăn rất nhiều trong số các món ăn mà cả gia đình đang ăn, và bạn không cần phải nghĩ quá nhiều đến việc chuẩn bị thức ăn riêng cho bé, vì bé có thể ăn hầu hết các món mà không gặp vấn đề gì.

“Khi Jake khoảng 1 tuổi, tôi nhận ra rằng bé bắt đầu ăn vì lợi ích của việc ăn, thay vì chỉ làm quen với món ăn. Đó là sự thay đổi rõ ràng từ việc chơi đùa sang ăn thực sự - cứ như thể bé cần phải ăn cho no bụng vậy.”

Chị Vicky, mẹ bé Jake 3 tuổi

Nụ vị giác thích phiêu lưu

Một khi bạn và bé bắt đầu làm quen với BLW, cần đảm bảo bé được trải nghiệm nhiều loại hương vị. Bé càng được nếm nhiều mùi vị, khi lớn lên bé càng sẵn sàng thử nghiệm các món mới. Rất nhiều cha mẹ cứ đưa cho bé các món ăn đơn giản như rau hoặc quả hấp trong vài tuần đầu tập ăn dặm, đừng chỉ cho bé các thực phẩm bán sẵn dành cho bé ăn dặm.

Tất cả các bé đều được làm quen với các hương vị khác nhau của món ăn từ khi còn trong bụng mẹ, vì các bé nuốt nước ối có chứa chút ít hương vị món ăn mà mẹ ăn. Các bé bú mẹ cũng có được nguồn sữa với nhiều hương vị khác nhau, tùy thuộc vào chế độ ăn của mẹ. Các bé thường thích thú với các vị mới, thậm chí cả các vị đậm, nhất là khi nếu mẹ thường xuyên ăn các món đó. Thực ra, nghiên cứu chỉ ra rằng các em bé bú mẹ được lập trình để chấp nhận các món ăn mà bé quen thuộc có trong sữa mẹ (ngay cả tỏi), có lẽ bởi vì đây là cách cho các bé thấy rằng các món ăn này là an toàn. Vậy mà rất nhiều người vẫn tin rằng món ăn đậm đầu tiên của bé phải là món ăn không mùi không vị. Quả thực như vậy, tại một số nền văn hóa, người ta tin rằng trẻ nhỏ sẽ không nên ăn rau và thịt - và kết quả là các bé chỉ được cho ăn ngũ cốc, ví dụ như cơm, cho đến khi 2 tuổi. Điều này không chỉ không cần thiết mà còn khiến bé chán ngán - và có thể dẫn đến hiện tượng thiếu dinh dưỡng.

Sử dụng thảo dược, gia vị và rau có vị đậm trong khi nấu nướng không chỉ tốt cho vị giác mà còn tốt cho sức khỏe của cả gia đình, vì rất nhiều trong số các thực phẩm này có thành phần dinh dưỡng có lợi cho sức khỏe. Mùi vị và thức ăn đa dạng có lợi cho sức khỏe cũng sẽ giúp cung cấp cho bé nhiều loại vitamin và khoáng chất.

Các bé tự ăn thường thử nghiệm với các món mới và thích phiêu lưu với nhiều hương vị hơn so với các bé được bón thìa, bởi vì với các bé này, được ăn là một điều kỳ thú. Bạn nên ghi nhớ các bí quyết sau:

- Luôn luôn cho phép bé quyết định liệu bé có muốn ăn món nào đó hay không - không cần phải thuyết phục bé nếu bé có vẻ không muốn ăn.
- Bé sẽ ném thử thức ăn được đặt trước mặt bé và nhè thức ăn ra nếu bé không thích - quan trọng là bạn không được nhắc bé phải nhè ra hoặc ngăn bé nhè. Được phép từ chối món ăn không ưa thích giúp đảm bảo bé học được cách tin tưởng món ăn. (Có thể đây là một lí do khiến nhiều bé được đút thìa khi từ chối ăn sẽ khó phì ra - món xay nhuyễn khó nhè hơn).
- Cho phép bé ăn chung bữa ăn với cả gia đình, để bé bắt chước cách ăn uống của cả gia đình - nếu cả gia đình bạn ăn món cà ri và thấy rất ngon miệng, sự hiếu kì của bé gần như sẽ chắc chắn khiến bé muốn thử.
- Cho bé cơ hội thử các món ăn mà bạn không ăn thường xuyên, cũng

như thử các món ăn quen thuộc của gia đình, để bé có cơ hội làm quen với hương vị đa dạng.

“Ngay từ đầu chúng tôi đã cho Isabella làm quen với rất nhiều hương vị - các món mà chúng tôi nghĩ ra - và bây giờ bé gần như biết ăn tất cả các món. Tuyệt vời nhất là khi gia đình tôi đi du lịch. Bé luôn luôn ăn các món mà chúng tôi đem theo - và bé còn ăn được nhiều món hơn cả người lớn.”

Chị Jennifer, mẹ bé Isabella 4 tuổi

Một số cha mẹ của các bé uống sữa công thức (suốt 6 tháng đầu bé chỉ được nếm một vị sữa duy nhất) nhận thấy rằng ban đầu em bé của họ ít thích phiêu lưu hơn. Nhưng việc này không kéo dài lâu, và nhìn chung, hầu hết các bé đều thích thử nghiệm, thậm chí với cả các món ăn có hương vị đậm. Dù bé lưỡng lự, nhưng bé càng được cho nhiều cơ hội để thử các món ăn khác nhau, bé càng có khả năng bắt chước nếm các món khác, và bé càng ít thận trọng hơn với các món mới về sau này.

Rất nhiều bé BLW đã khiến cha mẹ ngạc nhiên bằng cách nếm món ăn cay, và rồi xin thêm. Ngay cả khi có những món mà thi thoảng bạn mới ăn, hoặc khi gia đình đi ăn ngoài, hãy cố gắng cho bé tham gia bữa ăn để bé có cơ hội thử nghiệm. Chỉ cần món đó không *quá* cay, đương nhiên rồi - đừng kì vọng bé sẽ thích món cà ri cay của Bồ Đào Nha ngay trong lần đầu tiên! (Phần lớn các nền văn hóa ăn nhiều món cay bắt đầu cho bé làm quen với các món có vị cay vừa phải). Không cần phải thuyết phục bé nếu bé không muốn nếm - một số món có mùi rất mạnh, đến mức có thể bé phải làm quen dần dần. Hầu hết các món cay đều được ăn kèm với món nhạt, ví dụ như gạo hoặc mì, vì vậy bé sẽ không bị đói bụng đâu. Hãy chuẩn bị sẵn chút nước hoặc sữa chua không đường, phòng trường hợp bé thấy món ăn quá cay - và bạn hãy nhớ tự nếm thức ăn trước, và nhặt hết ớt, hạt tiêu cay ra trước khi cho bé nếm.

Cho bé tập ăn món cay

Món súp đậu xanh sền sệt, đơn giản làm từ đậu lăng có thể giúp bé làm quen với món cay. Bạn có thể thêm các loại rau và dần dần tăng độ cay, hoặc thử các sự kết hợp khác nhau. Đậu lăng chứa nhiều dưỡng chất gồm protein và sắt. Bánh mì hoặc bánh nướng có

thể được dùng làm đồ nhúng hoặc súp đậu xanh có thể được bốc ăn, hoặc trộn với thịt băm viên, hoặc xúc sẵn vào thìa cho bé để bé tự xúc ăn.

“Khi Harriet khoảng 9 tháng tuổi, chúng tôi đi ăn món cà ri ngoài nhà hàng. Lúc đó bé ăn cơm khá tốt và bé cầm cả nắm thức ăn từ đĩa của tôi, và món cơm đó có rưới nước sốt cà ri. Vấn đề là món cà ri này rất cay – thậm chí còn quá cay đối với tôi. Nhưng trước khi tôi kịp làm gì đó, bé đã nhét ngay nắm cơm trộn vào miệng. Tôi cứ tưởng bé sẽ khóc ầm lên. Nhưng bé chỉ có vẻ ngẫm nghĩ một chút, sau đó nuốt và giơ tay xin thêm.”

Chị Jen, mẹ bé Harriet 2 tuổi

Khám phá độ thô mịn của thực phẩm

Cũng như việc cho bé ăn đa dạng các mùi vị, bạn hãy nhớ rằng bé cũng cần được trải nghiệm với thực phẩm có kết cấu khác nhau. Hầu hết các dạng kết cấu - lỏng, cứng, giòn, mềm và xốp... - đều có thể xuất hiện trong bữa ăn của bạn, nếu như bạn có chế độ ăn đa dạng, vì vậy không cần phải hạn chế chỉ cho bé ăn các món dễ cầm với bé. Khám phá đa dạng các kết cấu thực phẩm sẽ giúp bé phát triển các kỹ năng quan trọng liên quan đến việc ăn uống, ngăn ngừa nguy cơ nghẹn, vệ sinh miệng và thậm chí còn trợ giúp khả năng nói. Bé cũng sẽ thích khám phá thực phẩm có kết cấu khác nhau.

Bé sẽ cực kỳ sáng tạo khi đưa các loại thực phẩm có kết cấu khác nhau lên miệng trước khi học được cách sử dụng dụng cụ ăn. Đó là khi bạn cần máy quay nhé! Bé (và mọi thứ xung quanh bé) có thể được phết đầy thức ăn của bé. Có thể bé sẽ mút một sợi mì ống, bốc cơm hoặc thịt xay vào miệng, gặm xương gà, trực tiếp ăn thức ăn trong đĩa, liếm đĩa đến khi sạch bong, hoặc nhặt từng hạt đậu lên - có thể bé sẽ cho vào miệng với tốc độ nhanh bất ngờ (đây là cách thực hành thú vị cho sự kết hợp tay-mắt). Dù bạn chuẩn bị món ăn gia đình như thế nào, bé cũng sẽ tìm được cách ăn món đó.

Kết cấu thực phẩm không chỉ có dạng “cứng” và “mềm” - giữa hai lớp thức ăn còn có rất nhiều dạng kết cấu và có sự khác biệt tinh tế. Ví dụ:

- Rau củ nướng có vỏ ngoài cứng và giòn nhưng bên trong rất mềm.

- Vỏ bánh mì nướng cứng và khô, trong khi táo nướng cứng nhưng nhiều nước.
- Lê có thể cứng hoặc mềm (và rất nhiều nước) tùy thuộc vào độ chín của quả, trong khi rau có thể giòn hoặc mềm, tùy thuộc vào thời gian nấu.
- Các thực phẩm như bánh xốp khi cắn rất giòn, nhưng sẽ mềm ngay khi tiếp xúc với lưỡi.
- Chuối có kết cấu chắc chắn để cắn, nhưng nhai rất mềm - trong khi khoai tây nghiền cắn và nhai đều mềm.
- Pho mát Cheddar cứng và có thể được mút rất lâu. Pho mát Edam dai dai. Pho mát Feta và Cheshire tan ngay trong miệng bé.
- Thịt thì dai trong khi cá mềm và dễ vụn.
- Khoai tây nghiền có thể khô và mịn giống bột, mềm và dính - hoặc rất lỏng.
- Đùi gà có thịt và xương (và học cách gặm thịt trên đùi gà có thể hơi nhiều thử thách nhưng rất thú vị).
- Bơ đậu phộng và nhiều loại pho mát rất mềm nhưng dính, vì vậy bé sẽ cần phải học cách sử dụng lưỡi để đưa đầy thức ăn quanh miệng.

Thực phẩm có kết cấu giòn và cứng rất thú vị

Chúng ta sẽ rất hứng thú khi ăn các thực phẩm cứng và giòn. Dường như âm thanh giòn giòn, tanh tách được hội tụ ngay trong miếng cắn đầu tiên tạo ra sự sáng khoái. Điều này cho thấy các bé chỉ được ăn cháo xay ngay từ đầu sẽ bỏ lỡ nguồn vui quan trọng – điều mà các bé BLW có trong bữa ăn của mình.

“Khoảng 8 tháng rưỡi, Naresh bắt đầu lấy vài hạt com trong đĩa của tôi - ban đầu là một nắm, và sau đó bé bắt đầu nhặt từng hạt rồi cẩn thận đưa từng hạt vào miệng. Mãi đến lúc đó tôi mới nghĩ ra việc cho bé ăn nhiều món, thay vì chỉ ăn các thanh rau. Tôi luôn luôn ngạc nhiên khi thấy bé xử lý thuần thục các món ăn khác nhau.”

Thức ăn lỏng

Mặc dù hầu hết cha mẹ đều muốn thấy con thỏa sức sáng tạo với thực phẩm có kết cấu đa dạng, nhưng họ thường vạch giới hạn và không cho bé tự ăn các món lỏng. Một phần là vì họ không thể hình dung bé sẽ ăn được món đó mà không cần dùng thìa. Và một phần vì họ e ngại sự bừa bộn. Nhưng các bé thích nghi rất nhanh và sẽ nhanh chóng học cách tự xử lý thức ăn bán-lỏng như cháo đặc hoặc sữa chua. Một số bé rất giỏi xử lý dù là thức ăn loãng; dường như các bé khác *không* thích liếm các ngón tay và nhận thấy “uống” sữa chua trực tiếp từ hộp đem lại hiệu quả cao nhất, ví dụ như vậy.

Rất nhiều bé nhanh chóng học các sử dụng “đồ nhúng” (ví dụ một chiếc bánh mì que) hoặc thìa để nhúng vào các món ăn lỏng, đôi khi là rất lâu trước khi bé hiểu thìa được dùng để làm gì. Những bé khác có thể xoay xở với chiếc thìa khi được múc sẵn, mặc dù bé vẫn chưa thể tự xúc nếu không có sự trợ giúp. Nếu bạn nấu cháo đặc hoặc nước sốt sền sệt hơn cho bé, có thể bạn sẽ thấy bé bốc nước sốt lên miệng, hoặc nếu nước sốt đặc hơn, nó có thể được dùng để rưới lên bánh gạo, bánh yến mạch hoặc bánh nướng. Các bé nhận thấy dễ xử lý món súp hơn nếu súp có các miếng lớn nhón mà bé có thể nhặt ra; nếu món súp loãng hoặc mềm, có thể dùng bánh mì hoặc bánh mì que để nhúng vào, và cơm hoặc các mẫu bánh mì có thể được dùng để làm cho súp đặc hơn.

Bí quyết thành công với BLW là nhìn nhận mọi thứ từ quan điểm của bé và cố gắng quên đi các quy tắc ăn uống được người lớn áp dụng. Lúc này, không cần phải lo lắng về cung cách ăn nữa - trước sau gì cung cách này cũng sẽ được áp dụng - bé cần phải làm chủ thức ăn theo cách riêng của bé đã. Về phần bừa bộn, ừm, bạn không thể làm gì để ngăn chặn việc này, nhưng bạn có thể chuẩn bị sẵn sàng để không phải dọn dẹp quá nhiều. Hãy nhớ rằng bạn không cần phải cho bé ăn món lỏng mỗi ngày, và giai đoạn bừa bộn này sẽ không kéo dài lâu đâu. Khi bé lớn hơn, bạn sẽ không được nhìn thấy cảnh khuôn mặt xinh xinh đáng yêu của bé dính đầy sữa chua đâu - tôi nói rất chân thành đấy!

Quan trọng nhất là đừng bao giờ nói với bé không được gây bẩn hoặc cho bé biết rằng sự bẩn thỉu khiến bạn phiền lòng. Khi渐渐 biết đi, các bé có thể có ác cảm với thực phẩm đến mức bé liên tưởng đến không

khí không vui, và nếu kinh nghiệm đầu đời của bé với thực phẩm ẩn chứa nhiều căng thẳng, sau này bé thường nhận thấy các món ăn lỏng là một vấn đề với bé. Đây là một trong các bí quyết thành công của BLW: luôn luôn tạo không khí bữa ăn vui vẻ.

“Tôi làm món súp đặc gồm đậu tách và thịt lợn, Fay cực kỳ thích thú. Tôi đưa cho bé một cái thìa, và bé nhúng ngay thìa vào món này rồi mút mút. Nhưng cuối cùng, bé bỏ thìa xuống và úp cả mặt vào bát. (Tôi cho bé dùng chiếc bát có đế hít, nhưng tôi phải giữ miệng bát để bé không lật úp bát xuống). Sau đó, bé nhúng cả hai tay vào và dường như bé ăn được khá nhiều súp. Đó là một trong những thành công của mẹ con tôi. Thành công này đến từ rất sớm; lúc đó bé vẫn chưa được 7 tháng tuổi đâu nhé.”

Chị Janice, mẹ bé Alfie 4 tuổi và Fay 7 tháng tuổi

Lúc ăn nhiều, lúc không ăn gì

Sau khi bé ăn dặm được vài tháng, có thể bạn mong đợi bé sẽ ăn ngày càng nhiều hơn, vì bé học được rằng thức ăn có thể giúp bé no bụng. Tuy nhiên, mặc dù bé ăn nhiều hơn so với mấy tháng đầu thử nghiệm, có thể bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy sự thay đổi về lượng thức ăn của bé - mới hôm trước ăn rất nhiều, nhưng hôm sau không ăn gì hết. Một số bé không ăn gì mấy trong nhiều ngày liền, sau đó bỗng nhiên ăn tất cả các món được bày trước mắt. Chỉ cần bạn cho bé ăn thức ăn giàu dinh dưỡng, bạn cần phải tin tưởng vào cơn đói và bản năng của bé, rằng bé biết bé cần món gì và khi nào bé cần. Nếu bé vẫn uống nhiều sữa, bé sẽ không bị đói bụng đâu.

“Tôi phải mô tả Robert là em bé điển hình nếu nói đến chuyện ăn uống: bé không ăn gì trong ba ngày liền và ba ngày kế tiếp bé ăn rất nhiều. Ngày xưa tôi cũng vậy – mẹ tôi vẫn thường nói: “Mẹ không lo gì hết, vì mẹ biết mấy ngày nữa con sẽ lại ăn như hùm.””

Chị Kath, mẹ Euan 3 tuổi và bé Robert 18 tháng tuổi

Phân của bé

Một trong những thay đổi lớn nhất mà bạn sẽ nhận thấy khi bé ăn dặm là sự thay đổi của phân. Phân của bé bú mẹ hoàn toàn rất mềm, lỏng, màu vàng và mùi nhẹ. Trong khoảng tháng đầu tiên chào đời, các bé bú mẹ đại tiện vài lần một ngày, nhưng sau 4 đến 6 tuần, bé sẽ đột nhiên chỉ ị một lần

suốt vài ngày liền. Có bé không hề ị suốt ba tuần liền. Chỉ cần bé vẫn mạnh khỏe, điều này hoàn toàn bình thường; không phải do bé bị táo bón đâu.

Các bé bú sữa bột có phân sẫm màu hơn một chút và có khuôn hơn ngay trong tháng đầu, và có thể các bé sẽ đi ít hơn. Phân của bé mùi hơn phân bé bú mẹ. Các bé cũng có thể bị táo bón, đặc biệt là trong điều kiện thời tiết nóng, và đây là lí do khiến nhiều cha mẹ được khuyên nên cho bé uống thêm nước.

Lần đầu tiên tập ăn dặm, có thể bé sẽ chỉ chơi với thức ăn thôi; dấu hiệu đầu tiên cho thấy bé thực sự *nuốt* món gì đó là khi bạn nhìn thấy “các mẫu thức ăn” trong phân bé (dễ nhìn thấy các mẫu này hơn trong phân mềm của bé bú mẹ). Điều đó không có nghĩa là bé không thể tiêu hóa thức ăn, mà là dấu hiệu cho thấy cơ thể bé đang thích nghi với món ăn dặm và phát triển các enzym cần thiết để tiêu hóa thức ăn. Việc này sẽ xảy ra ít hơn khi bé học được cách nhai kĩ thức ăn trước khi nuốt.

Dần dần, phân của bé sẽ chắc hơn và sẫm màu hơn, mặc dù nếu bé vẫn bú nhiều sữa mẹ, có thể phân vẫn lỏng. Nhưng sự thay đổi dễ nhận thấy nhất chính là mùi! Bạn sẽ vô cùng ngạc nhiên nếu bạn đã quen với mùi phân của bé chỉ uống sữa, nhưng điều đó hoàn toàn bình thường. Có thể bé cũng sẽ đánh hơi thường xuyên hơn - hoặc có thể việc bé đánh hơi dễ nhận thấy hơn vì rất thối!

Một số bé bị đau hậu môn khi phân thay đổi. Nếu như vậy, bạn cần tỉnh táo và thay tã cho bé ngay khi bé ị xong.

“Phân của bé thay đổi sớm lắm; tức là chỉ khoảng 5 hoặc 6 tuần sau khi tập ăn dặm. Chúng tôi tự hào lắm - đó là lượng phân đích thực đầu tiên của Cameron. Trước đây bé chỉ ị khoảng 2 lần mỗi tuần, nhưng bây giờ bé ị hàng ngày. Và điều này vẫn chưa thay đổi - chắc chắn bé đang ăn nhiều hơn chúng tôi nhận thấy.”

Chị Sophie, mẹ bé Cameron 8 tháng tuổi

“Alanna bắt đầu đưa thức ăn vào miệng khi bé khoảng 6 tháng rưỡi, nhưng dường như rất lâu sau đó phân của bé không thay đổi. Mãi đến khi bé 9 hoặc 10 tháng tuổi, mọi thứ dường như mới thay đổi - chúng tôi nhìn thấy các mẫu cà rốt hoặc ớt ngọt trong phân lỏng của bé. Khi bé bắt đầu ăn thực sự, phân của bé thay đổi dần dần và có khuôn hơn.”

Ăn đủ: học cách tin tưởng bé

Đối với nhiều cha mẹ, một trong những phần khó nhất của BLW là tin tưởng bé sẽ ăn theo nhu cầu của bé. Có thể lượng thức ăn mà các bé BLW ăn có vẻ rất ít, ngay cả khi bé ăn thực sự (chứ không phải chỉ khám phá), và họ khó lòng tin bé biết bé đang làm gì.

Các bậc cha mẹ cho con uống sữa công thức thường có sự kiểm soát nhất định đối với các bữa sữa của bé và nhìn chung, họ thường được chỉ dẫn về lượng sữa cho con uống dựa trên khuyến nghị của nhà sản xuất hoặc của chuyên gia dinh dưỡng. Tương tự như vậy, các bé uống sữa công thức thường có lượng sữa nhất định vào mỗi bữa. Vì vậy, nếu bạn đã quen cho con uống sữa công thức, có thể bạn sẽ cần thời gian để tin tưởng rằng bé biết lượng và khoảng cách giữa từng cữ sữa.

Tuy nhiên, ngay cả các mẹ cho con bú hoàn toàn đã tin tưởng lượng bé cần (mà không hề biết bé bú được bao nhiêu sữa) cũng khó lòng tin rằng bé đang ăn lượng thức ăn “phù hợp.”

Nếu bạn lo bé ăn chưa đủ no, hãy cân nhắc những điều sau:

- Ý kiến của chúng ta về lượng thức ăn bé nên ăn thường dựa trên niềm tin xưa cũ rằng em bé mập mạp là em bé khỏe mạnh.
- Con của bạn hiểu rõ khẩu vị và nhu cầu của bản thân bé.
- Có thể bạn sẽ so sánh lượng thức ăn dặm mà em bé BLW của bạn ăn với lượng thức ăn của em bé ăn món xay nhuyễn. Hãy nhớ rằng món xay nhuyễn thường được trộn với nước hoặc sữa, khiến món này trông có vẻ nhiều hơn thực tế - với BLW tất cả đều là thức ăn.
- Các bé cùng tháng tuổi có trọng lượng và mức độ vận động giống nhau cũng cần lượng thức ăn rất khác nhau, vì quá trình trao đổi chất của các bé không giống nhau (tất cả chúng ta đều biết dường như những người trưởng thành khỏe mạnh chỉ ăn rất ít).
- Dạ dày của bé khá nhỏ (chỉ bằng kích thước nắm tay); các bé cần ăn mỗi lần một ít và ăn thường xuyên. Các bé không thể thường xuyên ăn nhiều mỗi bữa.

- Các món ăn dặm đầu tiên được cho là để bổ sung sữa của bé, *không phải* thay thế sữa. Sữa mẹ hoặc sữa công thức vẫn là nguồn dinh dưỡng chính của bé trong những tháng đầu tập ăn dặm, và vẫn là chế độ ăn quan trọng của bé cho đến khi bé được ít nhất 1 tuổi.

Đôi lúc bạn tự đánh lừa mình để cảm thấy vui sướng về việc ăn uống của bé. Nếu bạn cho bé một chút thức ăn và bé xin thêm, bạn sẽ rất vui. Nếu bạn cho bé một đĩa thức ăn lớn và bé không thể ăn hết, có thể bạn sẽ thất vọng. Nhưng rất có thể bé vẫn ăn một lượng y như thế - theo nhu cầu của bé - bất kể bạn cho bé ăn theo phương thức nào!

Nhìn chung, nếu em bé của bạn đại tiểu tiện bình thường, mạnh khỏe và mau lớn, vậy thì bạn có thể tự tin rằng bé đã ăn đủ.

“Khi chúng tôi nói chuyện về bữa ăn, cha mẹ tôi thường nói: ‘Con đã tìm ra cách cho Keira ăn nhiều chưa đấy?’ Nhưng vấn đề không phải là nhồi nhét thức ăn cho bé. Keira tự ăn rất giỏi, vì vậy bé sẽ không bị đói đâu; nếu bé đói và có thức ăn, bé sẽ ăn đến khi no bụng.”

Chị Jennie, mẹ Keira 2 tuổi

Câu chuyện BLW

Khi Mia được 3 hoặc 4 tháng tuổi, ông bà ngoại bé đều nói rằng bé nên ăn dặm. Nhưng Mia tỏ ra không hứng thú ăn – thực sự là tôi cảm thấy rất áp lực.

Tôi cũng thử cho bé ăn dặm khi bé 6 tháng tuổi nhưng bé chỉ nghịch thức ăn thôi - lúc đó, thậm chí bé còn không đưa bất kì món gì lên miệng. Tôi vẫn còn nhớ, có lần tôi đi ăn ngoài với bạn bè trong nhóm học tiền sản, tất cả em bé của họ đều được đút thìa ăn bữa chính, sau đó ăn bánh pudding và kết thúc là một chiếc bánh bít cốt. Còn Mia không ăn gì hết - tôi chỉ cho bé bú thôi. Vì vậy, đương nhiên tôi cũng bắt đầu băn khoăn không biết bé đã sẵn sàng ăn dặm chưa.

Lúc đó, tôi không tự tin đâu - tôi lo bé chỉ “nghịch đồ ăn” và không thực sự ăn, nhưng bữa ăn nào tôi cũng kiên trì cho bé chút thức ăn - và dần dần bé cũng ăn. Nhưng lúc đó, có tới 90% thức ăn rơi xuống sàn; tôi nghĩ phải đến khi 8 tháng tuổi bé mới đưa được

thức ăn vào bụng. Tôi mất khá lâu mới dám tin rằng bé có thể tự ăn thực sự. Tôi đã cần đến sự tự tin để biết rằng nếu bé vui vẻ và chóng nhón, và nếu bé có cơ hội để ăn, vậy thì hiển nhiên là bé sẽ không bị đói.

Bây giờ tôi không còn lo lắng gì về việc này nữa. Có hôm bé ăn rất nhiều nhưng có khi hai ngày liền bé không ăn mấy. Nhưng hiện giờ, bé thực sự ham thích đồ ăn. Bé ăn hết các món mà hầu hết các em bé khác đều chưa từng có cơ hội thử ăn - ví dụ quả ô liu, xúc xích cay và các món cay. Thật là tốt khi bé có khẩu vị đa dạng như vậy. Nhiều người có vẻ ngạc nhiên lắm. Cha mẹ chồng tôi là người Ý, và họ rất nghi ngờ về phương pháp ăn dặm của bé - cho đến khi chúng tôi đến dùng bữa với ông bà và khi mới 11 tháng tuổi, Mia ăn hết cả một bát mì ống!”

Chị Joanna, mẹ bé Mia 17 tháng tuổi

Tự nhủ rằng bé đã ăn đủ

Các bé BLW ăn dặm được vài tháng thường phát ra dấu hiệu rõ ràng rằng chúng không muốn ăn thêm món nào nữa và bé đã ăn xong bữa. Có thể các bé sẽ nhặt từng mẩu thức ăn lên và thả từng mẩu lên gờ ghế cao - hoặc bé gạt hết thức ăn trên khay đi. Một số bé khéo léo hơn: các bé chỉ lắc đầu - hoặc đưa thức ăn cho cha mẹ. Một số cha mẹ dạy các bé ngôn ngữ kí hiệu để giúp bé thể hiện mong muốn. Cho dù bằng cách nào, thông điệp sẽ nhanh chóng trở nên rõ ràng.

Tuy nhiên, trong những tháng đầu áp dụng BLW, có thể rất khó nói khi nào bé ăn đủ, bởi vì việc vớt và thả thức ăn là hành vi thường song hành trong bữa ăn. Thật may mắn, trong những tuần đầu, bạn không cần phải biết liệu bé đã ăn xong chưa, bởi vì trong giai đoạn này, “bữa ăn” không thực sự liên quan đến việc ăn uống - bữa ăn là thời gian để bé học hỏi về mùi vị và khám phá món ăn.

Bí quyết để đảm bảo bé đã đủ chưa là hãy luôn luôn cho bé thêm thức ăn - có thể là món ăn khác hoặc món ăn trong đĩa của bạn (thậm chí chính là món mà bé vừa được cho) - mà không kì vọng bé sẽ ăn món đó. Bằng cách đó, bé có thể từ chối nếu bé không cần nữa, và cũng sẽ giúp bạn không cảm thấy thất vọng. Việc này an toàn hơn nhiều so với giả định rằng bé đã ăn đủ vì đĩa thức ăn của bé (hoặc khay) hết sạch.

“Finn đã qua giai đoạn cho chúng tôi biết rằng bé đã no, bằng cách hất sạch sẽ thức ăn trên khay – bé vươn cả cánh tay và bàn tay ra để hất, giống như cần gạt nước vậy. Đó là dấu hiệu rõ ràng và rất hiệu quả của thành bé, cho thấy bé đã ăn xong bữa. Hiện chúng tôi cho bé dùng thức ăn trong đĩa hoặc bát, vì vậy bé ít áp dụng hành động cần gạt nước hơn, và thay vào đó, tôi đề nghị bé đặt các mẫu thức ăn trên đĩa. Việc này chỉ khiến bé xao nhãng - nhưng đôi lúc, khi bé chán, cả đĩa thức ăn sẽ có một chuyến phiêu lưu!”

Chị Maer, mẹ bé Finn 11 tháng tuổi

Câu chuyện BLW

Tôi thực sự thích được nhìn Madeleine chọn món mà bé sẽ cầm lên; đó là hành động vô cùng dứt khoát khi các bé tự cầm thức ăn.

Chúng tôi áp dụng phương pháp dứt thìa cho đứa con đầu lòng Noah, và tôi vẫn nhớ mình cảm thấy vô cùng chán nản với giai đoạn cho bé ăn cháo đặc đó. Sau một thời gian, việc dứt thìa cho bé và cố gắng dứt thức ăn cho bé trong khi bé ngậm chặt miệng là công việc vô cùng mệt mỏi; tôi vẫn còn nhớ tôi từng nghĩ rằng, tôi thà thay tã cho bé ba lần còn hơn là đối mặt với một bữa ăn.

Với Madeleine mọi việc hoàn toàn khác. Bởi vì bé vui vẻ tự cầm mọi thứ, nên ban đầu - khi bé đói - bé nhai rất nhanh và nuốt ngay. Nhưng dần dần, bé giảm tốc độ, cho đến khi bé bắt đầu chơi đùa với thức ăn và thả thức ăn xuống một bên ghế. Đó là dấu hiệu rõ ràng cho thấy “Con ăn đủ rồi, xong bữa rồi mẹ ơi.”

Anh Nick, cha bé Noah 4 tuổi và bé Madeleine 8 tháng tuổi

Giai đoạn bé chỉ thích một món

Mối quan tâm về *món* bé ăn liên quan mật thiết đến *lượng thức ăn* bé ăn. Các bé lớn hơn và các bé biết đi thường trải qua giai đoạn ăn “một món ưa thích” khi bé chỉ ăn một món trong nhiều ngày liền. Mặc dù điều đó có vẻ khó hiểu khi em bé BLW của bạn đột nhiên chỉ đòi ăn mỗi chuối, nhưng sở thích *nhất thời* này là một hành vi tự nhiên và không nên bị nhầm với tính khí cứng đầu của các trẻ coi thức ăn là một phần trong cuộc chiến ý chí với cha mẹ.

Theo bản năng, dường như bọn trẻ biết rõ loại thức ăn nào sẽ cung cấp cho bé nguồn dinh dưỡng mà bé cần, và rất nhiều cha mẹ nhận thấy “sở thích nhất thời” này trùng khớp với giai đoạn phát triển chung hoặc sức khỏe của bé; ví dụ trong một giai đoạn phát triển, trẻ thường chỉ tập trung vào món ăn chứa hydratcarbon, hoặc khi bé hồi phục sức khỏe sau ốm, bé chỉ thích thức ăn chứa nhiều protein, hoa quả hoặc sữa. Trong một số trường hợp, có nhiều báo cáo cho thấy các bé tuyệt đối từ chối các món ăn mà sau này khiến bé bị dị ứng. Nếu thực sự bản năng sinh tồn của bé khiến bé hành động như vậy, không có gì ngạc nhiên nếu bé phản ứng mạnh mẽ khi bé bị bắt phải ăn món mà bé không muốn!

Vì vậy, dường như là tự nhiên khi các bé “say sưa” với chỉ một món (hoặc một nhóm nhỏ các món ăn) trong vài ngày và sau đó, bất thành linh bé không muốn ăn các món đó nữa - điều này có thể thực sự tốt cho bé. Và bé sẽ không bị thiếu dinh dưỡng, vì hầu hết các loại thức ăn đều chứa một số dưỡng chất (không chỉ là một loại dưỡng chất) và rất ít món cần phải được ăn hàng ngày.

Các bé BLW cũng cho thấy sở thích của bé - và có thể là nhu cầu của bé - đối với một số loại thức ăn nhất định, bằng cách lựa chọn món ăn đầu tiên vào mỗi bữa. Một số cha mẹ nhận thấy rằng em bé của họ tạo ranh giới rõ ràng đối với các món ăn giàu chất béo khi thời tiết lạnh (chất béo là nguồn tập trung calo và được tiêu thụ nhanh hơn khi cơ thể cần giữ ấm). Các bé khác ăn thịt đầu tiên, hoặc rau xanh sẫm - có thể là khi bé cần thêm chất sắt.

“Tôi luôn luôn cảm thấy tôi có thể biết trời sẽ lạnh hơn khi tôi thấy dấu tay của các con trong hộp bơ.”

Bà Mary, mẹ của hai con và bà của ba cháu

Các bé thêm một món ăn cụ thể dường như liên quan đến nhu cầu của bé, vì vậy, quan trọng là bạn phải tin tưởng vào bản năng của bé và cho phép bé lựa chọn. Cho phép bé quyết định món ăn chứ không khuyến khích bé trở nên kén chọn; như chúng ta đã thấy, nhìn chung, các em bé cảm thấy bé không có chút kiểm soát nào đối với chế độ ăn uống của mình thường hạn chế các loại thức ăn mà bé sẽ ăn sau này.

Giai đoạn bé thích ăn một món rất khó dự đoán, vì vậy đừng cho rằng,

nếu chỉ vì hôm qua bé không thích ăn gì khác ngoài món xoài, hôm nay bạn không cần phải cho bé món khác. Các bé còn quá nhỏ và không thể xin món ăn mà bé thích; thay vào đó, bé cho chúng ta thấy món bé thích bằng cách chọn vài món - và từ chối vài món - trong số các món bé được cho.

Cũng như khi bé chỉ ham thích một số món, có thể bé sẽ “từ chối” một món nào đó - ngay cả món mà trước đó bé rất thích. Tốt nhất là hãy chấp nhận rằng món ăn này có thể sẽ bị từ chối trong một thời gian dài. Không cần phải lo lắng xem liệu có nên bổ sung món đó vào các bữa ăn trong tương lai hay không; nếu thực đơn bữa ăn gia đình có món đó, vậy bạn hãy cứ cho bé ăn (nhưng không được hối thúc bé). Nếu bé thấy bạn ăn món đó, rất có thể bé sẽ ăn thử lần nữa, và có thể bé sẽ thay đổi quyết định. Nhưng nếu bạn không đưa cho bé món đó, bạn sẽ không biết khi nào bé sẽ sẵn sàng ăn lại món này.

Trên hết, khi bé trải qua giai đoạn nhất thời này, hãy cố gắng bình tĩnh về mức độ thái quá của giai đoạn và thời hạn của nó. Như thế sẽ dễ dàng hơn, nhưng nếu bạn thấy tự ái trước sự từ chối thẳng thừng của bé đối với tất cả các món, trừ quả việt quất, bạn hãy tự hỏi xem lựa chọn thay thế là gì. Hầu hết các cuộc chiến trong bữa ăn đều bắt đầu bằng việc bé từ chối ăn, nhưng cha mẹ kiên quyết bắt bé phải ăn! Rất ít cha mẹ thắng trận trong cuộc chiến này, và phải trả giá bằng mối quan hệ cha/mẹ-con vui vẻ. Nói cách khác, gây chiến với con không phải là giải pháp. Nếu các bé được phép tự quyết định, giai đoạn nhất thời này thường không kéo dài nhiều hơn một vài tuần.

“Tôi vẫn nhớ khi Charlotte bị ốm do vi-rút và bé chỉ ăn món có chứa protein. Thật là kì quái. Và trong một dịp khác, chúng tôi đi nghỉ khi bé khoảng 2 tuổi rưỡi, và bé chỉ ăn món có chứa carbohydrat, và trong hai tuần bé cao hơn khoảng 3 cm. Thật là kỳ thú. Tôi cực kỳ tin tưởng rằng bé sẽ ăn món bé cần để đáp ứng đúng nhu cầu của bé.”

Chị Barbara, mẹ Charlotte 6 tuổi và David 2 tuổi

“Jacob trải qua giai đoạn chỉ thích ăn chuối, khi 2 tuần liền bé ăn cả quả chuối mỗi bữa sáng. Và rồi, đến một ngày, bé không thích ăn chuối nữa. Bé cũng sẽ ăn một ít, nhưng không ăn nhiều giống như trước nữa.”

Anh Steve, cha bé Jacob 8 tháng tuổi

Đồ uống

Khi bạn dùng chung bữa với con, có thể bạn cũng băn khoăn không biết bé có muốn uống khi ăn giống người lớn không. Nếu mọi người trong gia đình đều uống, có thể điều này sẽ xảy ra rất tự nhiên; vào thời điểm nào đó, bé sẽ trở nên tò mò và muốn bắt chước bạn uống một cốc nước trong ly, tách hoặc ca. Chỉ cần bạn không sử dụng ca đựng dễ vỡ nếu bé cần (ví dụ ly uống rượu) hoặc uống đồ uống không phù hợp (ví dụ rượu), hãy cho bé thử. Các bé sẽ sớm biết cầm chặt cốc nước nếu bé được phép thực hành. Tuy nhiên, cũng giống như kinh nghiệm của bé với thức ăn, chỉ khi bé uống vài lần bé mới phát hiện ra rằng nước sẽ giúp bé hết khát.

Thời điểm bé thực sự cần uống thêm nước tùy thuộc vào mức độ bạn cho bé bú mẹ hay bú sữa bột. Các bé bú mẹ hoàn toàn có thể đón nhận mọi thứ bé cần trong sữa mẹ, cho dù thời tiết rất nóng, chỉ bằng cách quyết định thời lượng bú và tần suất bú, bởi vì sữa mẹ thay đổi trong mỗi lần bú. Quá trình này có thể tiếp tục phát huy trong giai đoạn ăn dặm, nếu bé được bú khi cần. Nếu bạn cho bé cơ hội uống nước khi ăn, bé sẽ học được cách uống nước giống như bé học hỏi về thức ăn.

Sữa bột dành cho các bé uống sữa công thức chứa quá nhiều chất để có thể làm tan cơn khát, và không thay đổi suốt quá trình uống sữa, vì vậy thì thoảng các bé cần được cho uống nước ngay cả trước khi tập ăn dặm. Cho bé uống nước thường xuyên (uống bằng cốc tốt hơn) sẽ giúp bé (và bạn) nhận biết thời điểm bé khát, thay vì đói, trong khi cũng đảm bảo bé không tăng cân quá nhanh (nguy cơ này xảy ra nếu bé liên tục được uống sữa công thức giàu calo trong khi bé chỉ cần uống nước). Bé không cần phải uống nước, nhưng bé nên được tạo cơ hội để uống.

Nước và sữa mẹ là hai loại đồ uống tốt nhất cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Nước máy cũng tốt - được lọc sẽ tốt hơn - và không cần phải đun sôi khi bé hơn 6 tháng tuổi⁽¹⁾. Nước ép quả (hoặc rau) được pha loãng với nhiều nước: (tối thiểu 10 phần nước cho một phần nước ép) cũng tốt nếu chỉ là một lượng rất nhỏ, nhưng loại nước này có thể ảnh hưởng xấu đến răng của bé (ngay cả trước khi răng kịp nhú) nếu được uống quá thường xuyên và có thể khiến bé thích uống đồ ngọt. Hãy nhớ rằng nước ép hoa quả không bao giờ giàu dinh dưỡng như quả còn nguyên - loại nước này cũng có thể khiến bé no bụng và chiếm chỗ của các thực phẩm giàu dưỡng chất hơn. Nếu bạn muốn cho bé uống nước ép pha loãng, sử dụng một chiếc cốc

sẽ tốt hơn cho răng của bé, nếu so với cho bé uống từ cốc có vòi hoặc uống bình. Nhưng lựa chọn tốt nhất là cho bé uống nước và bé sẽ uống nước nếu bé khát.

Các loại đồ uống chiết xuất hoa quả được bày bán trên thị trường thường có nhiều đường và gần như không có chút dưỡng chất nào, và tốt nhất là hãy tránh xa các đồ uống này. Trà không tốt cho bé, vì có thể khiến bé kém hấp thu một số chất trong thức ăn, đặc biệt là chất sắt. Cà phê, trà và nước uống có ga cũng chứa chất caffeine có thể gây kích ứng cho bé. Sữa tươi không được khuyến nghị làm nước uống cho trẻ dưới 1 tuổi.

Giảm dần các bữa sữa

So với các giai đoạn phát triển trong cuộc đời, trong năm đầu tiên, bé phát triển nhanh nhất và bé cần dinh dưỡng - sữa mẹ hoặc sữa công thức giàu calo; thức ăn dặm - bất kể là món gì - đều không chứa nhiều dinh dưỡng như thế. Vì vậy, bạn đừng ngạc nhiên nếu bé không cho thấy dấu hiệu muốn thay thế các bữa sữa bằng thức ăn dặm trong vài tuần đầu sau khi bé ăn miếng thức ăn đầu tiên.

Như chúng ta đã thấy, khi bé ăn dặm lần đầu tiên, việc bé thực sự làm chỉ là phát hiện ra mùi vị và kết cấu món ăn, và cho phép cơ thể bé dần dần thích nghi với quá trình tiêu hóa thức ăn mới. Khi các bé bắt đầu ăn nhiều hơn vào bữa ăn, sữa mẹ hoặc sữa công thức sẽ giảm dần; tốc độ của giai đoạn này ở mỗi bé đều không giống nhau.

Cách thức bạn và bé trải nghiệm việc cắt giảm dần dần các bữa sữa cũng sẽ khác nhau, tùy thuộc bạn nuôi con bằng sữa mẹ hay sữa công thức. Nếu bạn nuôi con bằng sữa mẹ và cho bé bú mẹ trực tiếp, có thể bạn sẽ không nhận thấy sự thay đổi trong các bữa sữa của bé mỗi ngày, mặc dù thời lượng bú của bé có thể ngắn hơn. Nếu bạn cho bé uống sữa công thức, bạn nên mong đợi bé sẽ chỉ uống 1 hoặc 2 bữa sữa mỗi ngày khi bé được 1 tuổi.

Nếu bạn kết hợp cho bé bú mẹ và uống sữa công thức, bạn sẽ nhận thấy mình có thể giảm lượng sữa công thức và tiếp tục cho bú mẹ. Cách này sẽ đảm bảo bạn và bé đạt lợi ích lâu dài hơn từ những lợi ích của sữa mẹ đối với sức khỏe.

Dù bạn cho bé bú mẹ, uống sữa công thức hay kết hợp cả hai phương

pháp này, ban đầu, tốt nhất bạn hãy nghĩ giờ ăn sữa và bữa ăn là hai thứ hoàn toàn khác biệt. Trong những ngày đầu, nếu bé đói, bé sẽ muốn (và cần) sữa. Bé không hay biết rằng các món ăn khác có thể giúp bé no bụng và bé không thích bị đặt ngồi trong ghế cao và được cho các mẫu thức ăn để chơi cùng, trong khi bé chỉ muốn uống sữa. Coi các bữa sữa là bữa ăn riêng biệt cũng có nghĩa là việc giảm bớt sữa sẽ xảy ra tự nhiên khi nhu cầu sữa của bé giảm dần.

Khi bé bắt đầu ăn nhiều hơn vào mỗi bữa, hoặc là bé sẽ đòi bữa sữa kế tiếp muộn hơn bình thường một chút, hoặc là bé sẽ uống ít sữa hơn khi đến giờ. Khi bé ăn các bữa ăn nhỏ thực sự và uống nhiều nước (hoặc bú mẹ nhanh), bé sẽ bắt đầu bỏ qua các bữa sữa chính. Chỉ cần bạn lắng nghe điều mà bé “nói” với bạn (nếu bé muốn uống sữa, bé sẽ xin như mọi khi; nếu bé không muốn, bé sẽ quay mặt đi khi được cho bú ti hoặc bú bình), và đừng cố gắng bắt bé uống nhiều hơn hoặc ít hơn lượng sữa mà bé muốn, bạn nên biết cách tin tưởng bé, để cơn đói của bé đưa đường chỉ lối cho bạn.

“Đến giờ Luke đã bỏ một bữa sữa - nếu như không phải hai bữa. Nhưng khi bé bắt đầu tập ăn dặm, bé thường muốn uống sữa sau khi ăn, và tôi vẫn nhớ mình từng nói: ‘Bé muốn uống nhiều sữa hơn cả trước đây.’ Nhưng tôi nghĩ đó chỉ là giai đoạn sau khi thử nghiệm với món ăn mới. Việc nuôi con bằng sữa mẹ phụ thuộc vào nhiều yếu tố - liệu bé có bị mệt, mọc răng hay ốm không. Nếu bé mệt, bé thường tham gia bữa tối một chút rồi rúc ngay vào ti mẹ.”

Chị Anna, mẹ bé Luke 8 tháng tuổi

Cách thức bé giảm dần các bữa sữa cũng có thể diễn ra theo trình tự đảo ngược, vì vậy việc này rất linh hoạt. Có thể có những ngày bé không hứng thú lắm với thức ăn dặm, hoặc vì lí do nào đó, khi bạn không thể cho bé gia nhập nhiều bữa ăn như thông thường. Hoặc có thể bé không khỏe hoặc bé mọc răng, chỉ bú ti mới làm bé dễ chịu. Trong những ngày khác, con thèm sữa của bé tăng lên, để bé không bị đói bụng. Nếu bạn cho con uống sữa công thức, bạn chỉ cần cho bé uống tăng thêm nước; nếu bạn cho con bú, hãy cho bé bú mỗi khi bé muốn, và việc này sẽ kích thích cơ thể bạn tiết nhiều sữa hơn - ngay cả khi nguồn cung sữa của bạn bắt đầu giảm.

“Khi bắt đầu cho bé ăn dặm, tôi vẫn tiếp tục giữ nguyên lượng sữa bột cho con. Đừng như điều này không thay đổi suốt một thời gian dài và như thế mẹ con tôi không làm gì khác ngoài việc cho ăn hoặc là sữa, hoặc

là món ăn dặm – và rồi khi Chloe khoảng 9 tháng tuổi, một hôm bé chợt quên không đòi uống sữa buổi chiều nữa – vậy nên tôi cũng không nhắc bé. Có vẻ như bé không nhớ bữa sữa đó. Tôi thực sự ngạc nhiên – tôi cứ nghĩ tôi mới là người quyết định cho bé, vì tôi cho bé uống sữa bột.”

Chị Helen, mẹ bé Chloe 15 tháng tuổi

Cai sữa

Giai đoạn kết thúc rất tự nhiên của BLW là bé quyết định thời điểm ngừng ăn sữa. Trên thực tế, giai đoạn kết thúc này để chuyển sang ăn hoàn toàn bữa cơm gia đình thường phổ biến đối với các bé bú mẹ hơn là bé bú sữa bột – phần lớn là do cha mẹ được khuyến nghị nên cho bé chuyển từ bú bình sang uống bằng cốc khi bé được 1 tuổi (thời gian bú bình kéo dài dễ dẫn đến hiện tượng sâu răng). Hầu hết các bé đều quyết định ngừng sữa công thức vào cùng thời điểm.

Rất hiếm có bé nào đột ngột thôi bú mẹ trước khi bé 1 tuổi. Rất nhiều bé (và mẹ bé) tiếp tục hưởng thụ quá trình nuôi dưỡng và bảo vệ sức khỏe mà việc nuôi con bằng sữa mẹ đem lại, cho đến khi các bé bước vào giai đoạn tập đi, ngay cả khi bú mẹ là việc đầu tiên bé làm mỗi sáng và trước khi đi ngủ.

Sữa mẹ giúp bảo vệ bé khỏi rất nhiều nguy cơ nhiễm khuẩn (ví dụ nhiễm khuẩn ở lồng ngực, tai và dạ dày) và càng kéo dài thời gian cho con bú, mẹ càng có sự bảo vệ lớn hơn trước các bệnh như ung thư vú, ung thư buồng trứng và chứng loãng xương. Tổ chức Y tế Thế giới khuyến cáo tất cả trẻ em nên được bú mẹ đến 2 tuổi hoặc nhiều hơn.

Bé bú mẹ sẽ cho mẹ biết khi nào bé sẵn sàng thôi bú, hoặc bằng cách không đòi bú nữa, hoặc bằng cách liên tục quay đi mỗi khi mẹ cho ti. Nếu bé biết nói, có thể bé sẽ nói bé không muốn bú mẹ nữa.

Bữa sáng, bữa trưa và bữa tối - cộng với các bữa phụ

Một khi bé quyết định cắt các bữa sữa, có thể bé sẽ đói giữa các bữa ăn. Bé là “bò ăn cỏ” tự nhiên. Tức là, theo bản năng, bé ăn ít và ăn nhiều bữa. Chỉ đến khi lớn hơn chúng ta mới học được cách ăn một bữa thật no nê

(mặc dù liệu đây có phải là một điều tốt hay không vẫn còn gây tranh cãi). Dạ dày của bé rất nhỏ, đến mức không thể giới hạn trong ba bữa mỗi ngày, đặc biệt là khi bé uống ít sữa hơn. Hầu hết các bé không thể ăn đủ no trong bốn hoặc năm giờ liên tục trong ngày mà không được ăn gì.

Vì vậy, khi bé thực sự quen với thức ăn dặm và uống ít sữa hơn, bạn có thể bắt đầu cho bé ăn các bữa phụ có lợi cho sức khỏe. Cho phép bé ăn thức ăn lành mạnh, ăn ít và thường xuyên, cũng có ưu điểm giúp bạn bớt lo lắng hơn nếu lượng thức ăn bé ăn vào các “bữa chính” ít ỏi. Nhưng, hãy nhớ rằng, chỉ khi bạn cung cấp thức ăn cho bé bạn mới biết bé thích ăn món gì; đừng thúc giục bé ăn bữa phụ nếu bé muốn uống sữa.

Đối với bé dưới 18 tháng tuổi, không cần phải tạo sự khác biệt giữa bữa ăn phụ và bữa ăn chính, dù là trong mối liên hệ với địa điểm và thời điểm của bữa ăn, hay xét về lượng thức ăn - chỉ cần bữa ăn giàu dinh dưỡng và có thể cung cấp cho bé cơ hội được ăn món ăn thuộc các nhóm thực phẩm chính mỗi ngày. Bé của bạn nên tiếp tục được cho thức ăn (bữa phụ hoặc bữa chính) tối thiểu sáu lần mỗi ngày trong vài năm liền. Thường xuyên cho bé ăn bữa phụ giàu dinh dưỡng cũng là một trong những cách tốt nhất để ngăn cho bé không đòi ăn kẹo ngọt và đồ ăn vặt. Nhưng hãy nhớ rằng, cũng giống như bữa ăn của bé, nếu bé từ chối một bữa phụ, tức là bé nói với bạn rằng bé không cần bữa đó.

Rất nhiều thực phẩm được quảng bá là món ăn nhẹ cho bé, nhưng không có lợi cho sức khỏe. Người lớn và trẻ lớn hơn thường tìm đến các thực phẩm như khoai tây chiên, các thanh sôcôla và đồ uống có ga mỗi khi họ thấy đói bụng. Các thực phẩm này không tốt cho bất kì ai: dù là em bé, trẻ em hay người lớn. Chúng thường có hàm lượng đường và/hoặc muối rất cao, cả chất phụ gia nữa, và cung cấp nguồn năng lượng ngắn hạn với rất ít dưỡng chất thực sự. Các thực phẩm ngọt không tốt cho răng lợi của mọi người ở mọi lứa tuổi - ngay cả trước khi răng của bé nhú ra.

Vì rất nhiều thực phẩm ăn nhanh chế biến sẵn này thường không có giá trị dinh dưỡng thực sự, nên chỉ cho bé ăn các món này khi bé đói và bạn không có sẵn món gì khác. Đảm bảo bạn luôn có các thực phẩm ăn phụ như táo, chuối hoặc bánh gạo mỗi khi bạn đi ra ngoài. Nếu bạn cần phải cho bé ăn thực phẩm có giá trị dinh dưỡng thấp, hãy cố gắng giữ ở mức tối thiểu, để bé không bị no và không thể ăn bữa chính kế tiếp. Cả một gói khoai tây chiên có thể ít ỏi với bạn, nhưng cũng đủ để khiến em bé mới biết đi no

căng bụng.

Bữa phụ an toàn

Xét về tính an toàn, bữa phụ nên được xem như một bữa ăn bình thường. Đảm bảo bé ngồi thẳng (có vật đỡ nếu cần thiết) khi bé ăn hoặc cầm thức ăn, và luôn luôn có một người lớn ở bên bé. Đừng để bé ăn bữa phụ (hoặc bữa chính) khi bé xem tivi - bé cần phải tập trung để học cách ăn an toàn và nhận biết thời điểm no bụng.

Rất nhiều thực phẩm bạn cho bé ăn vào bữa ăn chính cũng có thể là món ăn phụ, và coi các bữa phụ của bé là các bữa ăn nhỏ sẽ giúp bạn chọn được các thực phẩm giàu dinh dưỡng cho bé, bất kể lúc đó là mấy giờ trong ngày. Bữa ăn phụ giàu dinh dưỡng hỗ trợ cho sự phát triển của bé - chỉ có các món ăn phụ không có dinh dưỡng mới là vấn đề đáng bàn.

Đi dã ngoại

BLW cực kỳ hiệu quả với các buổi du ngoạn ngoài trời. Hầu hết thực phẩm cho buổi đi ăn ngoài trời đều được thiết kế để có thể ăn bằng tay, và đây chính là việc mà bé quen lắm rồi. Không cần lo lắng về sự bừa bộn và không cần vội vàng, vì vậy cho bé ăn khi đi dã ngoại còn dễ hơn cả khi ăn tại bàn ở nhà.

Bạn không cần phải đi xa mới có thể có bữa ăn ngoài trời - vườn hoặc công viên gần nhà đều thích hợp - và nếu thời tiết không đẹp, bạn cũng có thể tổ chức một bữa ăn dã ngoại ngay *trong nhà*.

6

Phương pháp ăn dặm bé chỉ huy và cuộc sống gia đình

“Phương pháp ăn dặm cho phép bé chỉ huy rất tuyệt vời với bé và cả gia đình. Giờ ăn là giờ “sinh hoạt xã hội”, thể hiện cung cách ăn uống và BLW thúc đẩy hai điều này ngay từ đầu. Tôi vẫn luôn khuyến khích các bậc cha mẹ nên thử áp dụng phương pháp này; hầu hết họ đều yêu thích phương pháp này và em bé của họ có được rất nhiều niềm vui.”

Chị Alison, y tá chăm sóc người bệnh tại nhà

“Khi Ellie khoảng 18 tháng tuổi, tôi nhận thấy tôi bắt đầu thúc giục bé ăn. Cũng không hẳn là đồ ngon đồ ngọt, nhưng tôi liên tục hỏi xem bé đã no chưa và hỏi bé xem có muốn ăn thử một chút thịt gà không. Đôi lúc nghĩ có lẽ bé ăn chưa đủ no. Tôi phải liên tục nhắc nhở mình rằng bé vẫn biết bé cần gì. Đúng thật là thói quen thâm căn cố đế khi cha mẹ thuyết phục bé ăn, và nhầm lẫn việc ăn uống với hành vi “ngoan” và “hư”.

Chị Sharon, mẹ bé Ellie 22 tháng tuổi

Duy trì phương pháp BLW

Trong quá trình bé phát triển, điều quan trọng nhất là đảm bảo bé hứng thú. Các bé mới biết đi vốn lười ăn, nhưng cần giúp bé không trở thành những người kén ăn và hành xử xấu khi ngồi vào bàn ăn - điều này phổ biến đến mức dường như nó được coi là một điều bình thường. Nhưng, bạn không cần phải hoang mang khi bạn nghe mọi người gièm pha; BLW có thể thực sự giúp bạn ngăn chặn rất nhiều vấn đề mà các bậc cha mẹ phải đối mặt với trẻ mới biết đi và bữa ăn của trẻ.

Trẻ nhỏ muốn khẳng định mong muốn của mình và trở nên tự lực hơn, độc lập hơn, và em bé của bạn sẽ vui vẻ nhất khi bé tự giành được thành

công và có cảm giác đạt được thành tựu. BLW là phương pháp hoàn hảo giúp bé đạt được điều này - chỉ cần bạn không can thiệp vào quá trình này. Vì vậy, hãy tiếp tục tin tưởng con đói của bé, chỉ trợ giúp bé khi bé cần, và cho phép bé tiến triển theo nhịp độ riêng.

Dụng cụ ăn

Một khi trẻ đã tự ăn thuần thục, có thể bạn sẽ băn khoăn về cung cách ăn tại bàn của bé. Nhưng bạn không cần lo lắng: không phải lúc nào bé cũng ăn bằng tay và bôi thức ăn lên mặt đâu; trẻ nhỏ có động lực mạnh mẽ là được bắt chước mọi người xung quanh, vì vậy *trừ khi* bạn luôn luôn ăn bằng tay, có thể bé sẽ muốn được dùng dao và đĩa như mọi người. Khi bạn cho bé gia nhập bữa ăn, tức là *thực sự* cho bé gia nhập, và ngay khi bé nắm vững các nguyên tắc ăn cơ bản, hãy cho bé ngồi vào bàn với bộ dao đĩa riêng. Hãy chọn cho bé một dao đĩa có kích thước phù hợp, vì đề nghị bé dùng dao đĩa người lớn không khác gì chờ đợi người lớn ăn bằng khay đựng rau trộn!

Với thức ăn, tốt nhất là không nên kì vọng quá sớm và quá nhiều vào bé. Trước hết, bé sẽ coi dao đĩa là đồ chơi và để bắt chước, thay vì là dụng cụ giúp bé đưa thức ăn vào miệng. Vì để đưa thức ăn vào miệng, các ngón tay của bé sẽ làm giỏi hơn nhiều. Dần dà, theo nhịp độ riêng của bé, bé sẽ tìm ra cách thức sử dụng đĩa hoặc thìa (bé mất nhiều thời gian hơn để học cách dùng dao). Bạn sẽ chỉ khiến bé chán nản và bực mình nếu bạn cố khuyến khích, bắt buộc hoặc “dạy” bé cách sử dụng dao đĩa trước khi bé sẵn sàng.

Một số bé trong nhiều tháng liền chỉ thi thoảng thử sử dụng dao đĩa, vì bé biết rằng nếu dùng tay bé sẽ ăn được nhiều thức ăn hơn; các bé khác lại biết dùng dao đĩa rất nhanh. Nhưng hầu hết các bé đều bắt đầu sử dụng dao hoặc đĩa khi đến sinh nhật lần đầu tiên. Chỉ cần bạn cho bé thực hành với thực phẩm có kết cấu và hình dạng đa dạng, bé sẽ học cách sử dụng dao đĩa một cách hiệu quả, theo tốc độ riêng của bé.

Mặc dù hầu hết cha mẹ đều cho bé một chiếc thìa để bắt đầu tập ăn, nhưng rất nhiều bé nhận thấy dùng đĩa dễ hơn. Thìa rất hợp với bát và thức ăn lỏng - chắc hẳn bạn biết rõ điều này. Lấy thìa xúc thức ăn trong đĩa phẳng có thể gây khó khăn, và giữ cho thức ăn ở nguyên trên thìa trong khi đưa vào miệng cũng là một vấn đề nan giải. Dùng đĩa lấy thức ăn dễ hơn thìa, vì xiên đĩa vào thức ăn thường dễ hơn là xúc lên, và thức ăn thường ở

nguyên trên đĩa ngay cả khi đĩa bị quay ngược chiều. Vì vậy, ban đầu, có lẽ bạn sẽ muốn cho bé dùng đĩa hơn là thìa. Không nhất thiết phải dùng đĩa được thiết kế riêng cho bé, nhưng chiếc đĩa này phải nhỏ, vừa với bé, vành đĩa không quá dày đến mức làm bẹp cả mẩu thức ăn, cũng không được quá mỏng hoặc quá nhọn đến mức có thể gây tổn thương cho bé.

Tìm ra cách sử dụng “đồ nhúng” (ví dụ như cà rốt, củi bánh mì hoặc bánh mì que) vào các món ăn như súp khai vị hay sữa chua, cũng có thể giúp bé học cách sử dụng thìa. Và trước khi biết cách tự xúc thìa, có thể các bé sẽ làm rớt thức ăn trong thìa khi đưa thìa lên miệng, vì vậy đưa cho bé một thìa xúc-sẵn-thức-ăn cũng giúp bé biết cách dùng thìa. Nhưng bạn cũng đừng ngạc nhiên nếu trong vài lần đầu tiên, bé làm lộn ngược thìa và làm rơi hết thức ăn xuống - hoặc khiến thức ăn bay vung vãi khắp nhà khi bé vẫy vẫy cánh tay. Trước khi được thử vài lần, bé sẽ không biết sự việc sẽ xảy ra như thế nào - và ngay cả khi đã biết, có lẽ phải mất thời gian dài nữa bé mới hiểu rằng việc làm vung vãi thức ăn khắp nơi thực sự gây *rắc rối*! Vì vậy hãy chờ đợi một chút bừa bộn - hay nếu thời tiết tốt, hãy để những cuộc thí nghiệm ban đầu này của bé với thìa diễn ra trong khung cảnh ngoài trời!

“Bữa ăn nào Oliver cũng được cho một chiếc thìa uống trà, ngay cả trước khi bé bắt đầu ăn dặm, để bé có thể tham gia với cả gia đình. Khi bé khoảng 11 tháng tuổi, tôi mua cho bé một bộ dao đĩa riêng, và bé bắt chước chúng tôi. Ban đầu, tôi cho một chút cháo vào thìa và đưa cho bé. Bé rất giỏi đưa thìa cháo này lên miệng, bởi vì bé cũng nhìn thấy tôi ăn cháo lúc đó. Và bé cũng dùng thìa bằng cả hai tay nữa, điều đó cũng là bình thường. Nhưng bây giờ, bé muốn sử dụng bộ dao đĩa to cơ đấy.”

Chị Carmel, mẹ bé Oliver 14 tháng tuổi

Khi bé nhà bạn *thực sự* bắt đầu sử dụng dao đĩa (thay vì chỉ chơi đùa với chúng) bé sẽ làm quen rất chậm. Vì vậy, hãy hít thở sâu và kiên nhẫn. Có thể bạn sẽ sốt ruột khi thấy con thử hết lần này đến lần khác để đưa được mẩu thức ăn lên đĩa hoặc thìa, và sau đó là nhìn mẩu thức ăn rơi xuống khi đang được bé đưa vào miệng. Em bé của bạn sẽ phải làm việc này rất nhiều lần trước khi biết cách sử dụng dao đĩa. Hãy cố gắng đừng can thiệp hoặc “giúp” bé quá nhiều - cho dù bé đang gặp nhiều khó khăn với việc này - bé vẫn sẽ học nhanh hơn nếu bé được phép tự khám phá. Cá tính của bé sẽ cho thấy bé nhanh chóng nổi cáu và quay trở lại với việc sử

dụng tay để ăn cho xong bữa, nhưng nếu bé thuộc tuýp người kiên nhẫn, kiên trì, bữa ăn sẽ thực sự cần thời gian.

“Mason dành cả thế kỉ để miệt mài học cách sử dụng dao đĩa. Bé dùng đĩa để cố xiên thức ăn và thông thường, thay vì tự ăn, bé lại đưa cho tôi. Thi thoảng bé cũng tự đưa thức ăn lên miệng, nhưng bé vẫn đang trong quá trình học hỏi. Vì vậy, dạo gần đây, bữa ăn của gia đình tôi trở nên thong thả hơn. Đôi lúc bé lại dùng tay, nhưng bé kiên nhẫn với bộ dao đĩa một cách ngạc nhiên.”

Chị Jo, mẹ bé Mason 16 tháng tuổi

Điểm mấu chốt

- Dùng đĩa dễ hơn thìa.
- Đưa cho bé thìa có sẵn thức ăn sẽ giúp bé biết cách sử dụng thìa.
- Khuyến khích bé dùng đồ nhúng vào thức ăn mềm giúp bé tập làm quen với ý tưởng sử dụng thìa.
- Cho bé ngồi vào bàn ăn với bộ dao đĩa riêng nghĩa là bé có thể dùng dao đĩa khi bé đã sẵn sàng.
- Bạn cần phải kiên nhẫn khi con bắt đầu sử dụng dao đĩa, vì sự tiến triển của bé sẽ rất chậm. (Có thể cả bạn và con đều sẽ nổi cáu nếu bạn cố gắng dạy hoặc khuyến khích bé).
- Tốt hơn là không nên can thiệp hoặc “trợ giúp” bé, trừ khi bé đề nghị.
- Bạn hãy là một hình mẫu tiêu chuẩn - nếu bé nhìn thấy bạn dùng dao đĩa khi ăn, bé sẽ có xu hướng muốn tự sử dụng bộ dao đĩa hơn.

Sử dụng cốc

Có thể bé sẽ tò mò về việc sử dụng tách ngay khi bé tập ăn dặm, nếu như không phải là trước đó. Vì vậy, một khi bé cùng ăn chung với bạn, bạn nên bắt đầu cho bé tập uống nước bằng cốc.

Mặc dù cốc tập uống hoặc cốc có vòi có thể hữu ích khi bạn đi ra ngoài, vì nó giúp giảm nguy cơ gây đổ nước, nhưng khi ở nhà, tốt hơn là bạn nên

cho bé tập uống bằng cốc thật - hoặc cốc nhựa. Ban đầu nước sẽ rơi rớt đấy, nhưng bé sẽ học nhanh thôi.

Các bé cần học được cách khế chạm môi vào miệng cốc, đủ để uống được nước, nhưng không được uống quá nhiều đến mức tràn ra ướt áo. Các loại cốc nghiêng (ví dụ dòng cốc “Doidy”) được thiết kế dành riêng cho các bé tập uống nước; loại cốc này nghiêng hơn loại cốc tiêu chuẩn, và bé nhìn thấy rõ hơn nước trong cốc và sự việc xảy ra khi nghiêng cốc. Tuy nhiên, bạn không cần phải bắt đầu với một chiếc cốc nghiêng - rất nhiều bé vẫn rất giỏi uống nước từ loại cốc tiêu chuẩn ngay từ đầu.

Một điều quan trọng cần lưu ý là *bề ngang* của cốc mà bạn cho bé uống nước. Một chiếc tách cà phê hoặc tách uống trà nhỏ, hoặc cốc đo thuốc, hay cốc kích cỡ nhỏ có thể “phù hợp” với miệng bé hơn.

Các bé thường thấy một cốc đầy nước dễ uống hơn là cốc chỉ có lưng nước, bởi vì khi đó không cần nghiêng cốc quá sâu. Nếu bạn chọn một chiếc cốc nhỏ, tức là bạn chỉ cần một lượng nước nhỏ là cốc đã đầy, bạn sẽ ít phải lau dọn hơn nếu nước đổ ra ngoài.

Các bé học hỏi bằng cách khám phá và thử nghiệm. Đừng kì vọng bé sẽ biết điều gì xảy ra khi cốc được nghiêng, nếu bé không được phép thử. Và bé cũng không biết rằng việc làm rớt nước ra bàn cũng là một vấn đề. Cho phép bé thực hành trò rớt nước tại bồn hoặc khi tắm có thể giúp bé biết cốc hoạt động ra sao và có thể đồng nghĩa với việc bé cần ít thí nghiệm tại bàn ăn hơn.

Đối với bé, một phần khám phá có thể bao gồm việc bé phát hiện ra thứ có thể được cho vào cốc, cũng như thứ chui ra khỏi cốc. Có thể bé sẽ rất thích thú khi khám phá ra loại thức ăn nổi và chìm trong nước. Trong khi người lớn không thích đồ uống của họ có vị đậu hay vị cá, nhưng bạn không cần lo lắng về điều này giúp bé. (Nhưng bạn cũng nên lấy hết các mẫu thức ăn trong nước ra, ví dụ như hạt đậu, nhằm tối thiểu hóa nguy cơ bé bị hóc). Sau khi bé khám phá được rồi, bé sẽ không cần phải thí nghiệm nhiều nữa.

Phép tắc ăn uống

Rất nhiều cha mẹ (và ông bà) lo rằng nếu bé được phép nghịch đồ ăn và bốc tay ăn, bé sẽ không bao giờ học được cung cách ăn đúng đắn tại bàn ăn.

Nhưng bằng chứng cho thấy, chính các bé *không* được phép thử nghiệm với thức ăn mới là người có hành vi cư xử kém tại bàn ăn khi bé lớn hơn.

Tự ăn từ sớm tức là khám phá và học hỏi. Các bé cần thời gian để nắm vững các kỹ năng cơ bản trước khi bắt đầu nghĩ đến việc điều chỉnh hành động để phù hợp với quan niệm của cha mẹ về phong cách ăn đúng mực. Và các bé cần được gia nhập bữa ăn gia đình càng nhiều càng tốt, để bé có cơ hội được nhìn thấy các thành viên trong gia đình cư xử ra sao.

Bạn là hình mẫu quan trọng nhất cho bé, vì vậy bạn cần đảm bảo bạn là người đáng tin cậy. Nếu bạn muốn bé cư xử phải phép khi bạn đưa bé đi ăn nhà hàng, bạn phải là tấm gương sáng tại nhà. Ngay cả khi ăn tại nhà, hãy cố gắng tỏ ra nhất quán về phong cách bạn dùng các loại thức ăn. Hiển nhiên là bình thường khi bạn cầm tay bánh sandwich để ăn, nhưng nếu đôi lúc bạn dùng dao và đĩa ăn khoai tây chiên và đôi lúc dùng tay ăn, vậy hãy kì vọng bé cũng sẽ như vậy - bất kể bé ăn ở đâu. Đừng kì vọng các bé dưới 7 tuổi hiểu rõ sự tinh tế của cung cách ăn uống vào các dịp khác nhau hoặc trong các bối cảnh khác nhau.

Không cần phải khen ngợi bé vì cư xử phải phép, hoặc mắng nhiếc bé vì cư xử kém. Trẻ nhỏ có mong muốn tự nhiên là được bắt chước người khác và làm việc mà trẻ nghĩ là mình được kì vọng sẽ làm - nếu bé cảm thấy bé đã gây ngạc nhiên cho bạn khi bé cư xử tốt, có thể bé sẽ lúng túng không biết mình được kì vọng làm gì tiếp theo. Và bạn cần phải tin tưởng bé, cho bé thời gian, và là tấm gương sáng, như vậy cung cách ăn uống của bé sẽ không biểu thị bất kì vấn đề nào.

Cách khuyến khích bé ăn đúng mực

- Nếu được, hãy ăn với bé mọi lúc mọi nơi.
- Hãy là tấm gương sáng - và hãy tỏ ra nhất quán.
- Không mắng hoặc tán dương bé - chỉ cần tin tưởng bé sẽ cư xử phải phép.

“Caroline vẫn luôn là một người ăn uống hòa đồng; bé rất vui khi được đi ăn nhà hàng với chúng tôi, bé ngồi và ăn tất cả các món mà chúng tôi đang ăn. Tôi vẫn nhớ bé còn ăn cả cá nhám và tôm hồng, sau khi bé được 1 tuổi. Kinh nghiệm được ăn chung bữa với gia đình đóng vai

trò vô cùng quan trọng với bé.”

Chị Bethany, mẹ Caroline 6 tuổi và Daniel 2 tuổi

Ngồi tại bàn ăn

Bạn sẽ dễ dàng quyết định món ăn cho bé tại nhà hàng, nhưng một khi bé biết đi rồi, có thể bạn sẽ cần phải áp dụng một số bí quyết để giữ cho bé ngồi ngoan trên ghế. Bữa ăn tại nhà hàng hoặc quán cà phê thường kéo dài hơn tại nhà, và có thể giữa các món cần đến thời gian đợi khá lâu. Các bé sẽ rất nhanh chán, nhất là khi các bé không được cha mẹ chú ý, vì cha mẹ còn bận trò chuyện.

Theo lẽ tự nhiên, các bé biết đi thường tò mò về môi trường xung quanh; có thể bé sẽ thấy môi trường mới này thật thú vị và bé muốn khám phá. Đừng hi vọng bé sẽ ngồi yên hồi lâu mà không có gì để chơi cùng trước khi bữa ăn được bày biện, hoặc sau khi bé ăn xong. Thông thường, bạn không thể bắt bé đợi 20 phút để món ăn được bê ra mà không cho phép bé chơi đùa, và đừng hi vọng bé hiểu rằng đi ăn ngoài có những quy tắc khác với ăn ở nhà. Đưa bé đi dạo quanh nhà hàng hoặc bên ngoài nhà hàng sẽ giúp bé vui - và giúp bé hợp tác hơn trong quá trình ăn nếu như bé phát hiện ra thứ gì đó mà bé cực kỳ muốn khám phá.

Sẽ hữu ích nếu bạn suy nghĩ thấu đáo trước, và nhìn nhận việc đi ăn ngoài theo quan điểm của bé, nhằm tránh các vấn đề tiêu cực phổ biến nhất.

Mẹo nhỏ giúp bữa ăn ngoài không căng thẳng

- Gọi món ăn cho trẻ càng sớm càng tốt - nếu món này được phục vụ cùng với món khai vị, có thể bé vẫn sẽ vui vẻ ăn khi món chính được bày biện. Thư giãn và để bé ăn theo nhịp độ riêng, bất kể mọi người đang ăn món gì.
- Trì hoãn không đặt bé ngồi vào bàn ăn trước khi món ăn được đem đến (hoặc được bày rồi nhưng chưa nguội bớt), có thể bằng cách đưa bé đi dạo.
- Đem theo một số đồ chơi nhỏ xinh, hay một cuốn sách nhiều màu sắc và bút chì màu, để bé chịu ngồi tại bàn chơi.

- Kiểm tra nhằm đảm bảo thức ăn và đĩa ăn không quá nóng - nên để nghị phục vụ bàn đặt đĩa ăn của bé vào giữa bàn, thay vì trước mặt bé, để bạn có thể kiểm tra độ nóng trước khi bé kịp với lấy thức ăn.
- Để bé tự ăn - và cố gắng kiềm chế mong muốn bắt bé ăn nhiều hơn mức bé mong muốn, hoặc nếm món mà bé không muốn, bất kể món ăn đó giá bao nhiêu tiền.
- Mang theo cốc riêng của bé, như vậy bạn sẽ không phải lo lắng về cách bé uống nước từ ly lớn của nhà hàng (hay sợ bé làm vỡ). Sẽ hữu ích nếu bé có thể hút ống hút. Hầu hết các bé ngoài 1 tuổi đều có thể làm việc này, nếu như bé được tạo cơ hội để học hút.
- Nếu bé thích sử dụng (hoặc chơi cùng) bộ dao đĩa, hãy mang theo bộ dao đĩa của bé.
- Nếu bạn lo lắng về sự bừa bộn, hãy mang theo tấm thảm ăn của gia đình, hoặc nhặt các mẫu thức ăn rơi trên ghế cao và trên sàn sau khi bé ăn xong.

“Chúng tôi rất thích đi ăn ngoài, Brendan ăn nhà hàng giỏi lắm. Chúng tôi cố gắng gọi món thật nhanh, sau đó, một trong hai người chúng tôi sẽ đi dạo một chút với bé, hoặc là đi quanh nhà hàng, hoặc là đi dọc đường bên ngoài nhà hàng; chúng tôi cố gắng không bắt bé ngồi trên ghế trước khi thức ăn được đem tới. Bé không thích thú lắm với đồ chơi trong nhà hàng, nhưng ngay khi thức ăn được bày biện trước mắt, bé thường ngồi ăn rất ngoan.”

Chị Maxine, mẹ bé Brendan 17 tháng tuổi

Tự phục vụ

Các trẻ lớn hay nhỏ thường thích tự phục vụ tại bàn, và đặt tất cả các món trong đĩa lớn có thể là một trong những cách tốt nhất giúp bạn củng cố lại ham muốn được quyết định lượng thức ăn nên được đặt trong đĩa ăn của bé. Bạn nên trò chuyện và ăn chung với bé, và nếu bạn từng phải vất vả vật lộn với con về vấn đề ăn uống, đây là cách hay để giúp bạn và bé cùng hưởng thụ niềm vui của bữa ăn.

Cho phép bé tự phục vụ giúp bé đánh giá con đói của bé; hầu hết các bé

đều tỏ ra chính xác một cách ngạc nhiên khi được cho phép quyết định trước về lượng thức ăn mà bé sẽ ăn. Vì vậy, thay vì đặt ngay lượng thức ăn dành cho bé vào đĩa, hãy cho phép bé tự phục vụ. Có thể bé sẽ cần một chút trợ giúp để tự xúc thức ăn, nhưng hãy cho bé được phép chọn món và lượng thức ăn. (Nhưng hãy nhớ rằng bé sẽ bắt chước hành động của bạn, vì vậy hãy lưu ý đến lọ muối và lọ tương ớt cay nhé!)

Cũng như giúp bé tự đánh giá cơn đói, việc tự lấy thức ăn vào đĩa cũng tạo cho bé những bài học quý giá về sự phối hợp tay-mắt, kiểm soát cơ, ước lượng, đánh giá khoảng cách và số lượng. Việc này cũng sẽ tạo cho bé cảm giác được kiểm soát và gặt hái thành công, đồng thời sẽ giúp bé cảm thấy (và trở nên) độc lập hơn. Tốt nhất là nên bắt đầu với món rau trộn và món nguội. Nếu là món nóng, hãy đảm bảo bé sẽ không tự làm cho mình bị bỏng, nhất là khi đó là món lỏng như món súp hoặc thịt hầm. Bạn sẽ cần phải phớt lờ sự bừa bộn mà bé gây ra trong vài lần đầu tiên - càng thực hành nhiều bé sẽ càng thuần thục hơn.

“Sallyann muốn nấu ăn với tôi; bé thích gọt, cắt và đặt các món vào chảo, sau đó khuấy đều lên; thậm chí bé còn lau bàn nữa. Bé khăng khăng đòi tự rót nước thịt và thích cạo nôi để vét phần thức ăn còn dính. Nếu chúng tôi ăn thịt hầm, bé sẽ lấy các mẫu thức ăn ra và kể cho cha mẹ nghe xem mẫu thức ăn đó có ngon không. Bé sẽ cầm một miếng bí xanh và hỏi: “Bí xanh hả mẹ?” ý muốn nói rằng, bây giờ chúng tôi nên biết là bé không thích món đó.”

Anh Anthony, cha bé Sallyann 3 tuổi

Các em bé nhỏ hơn cũng thích tự lấy món ăn phụ trong ngăn tủ hoặc tủ lạnh. Bạn nên có một khay nhỏ đựng các món ăn phụ có lợi cho sức khỏe của bé, hoặc đựng trong hộp mà bé dễ dàng mở ra, hoặc một bát hoa quả mà bé có thể với tới được. Nếu bạn khuyến khích bé tự ăn món phụ, hãy dạy bé ngồi và ăn món ăn phụ đó với bạn - chạy nhảy xung quanh và chơi đùa trong khi ăn có thể gây ra nguy cơ nghẹn và đừng bao giờ để trẻ nhỏ tự ăn mà không có người giám sát.

“Nếu Hayley đói bụng, bé sẽ đi vào bếp và chỉ vào tủ lạnh hoặc đi đến chỗ có bát hoa quả và nhón lấy một quả táo hay loại quả nào đó – bé không phải đợi đến tận bữa trưa. Và trong nhà chúng tôi không hề có thức ăn phụ không tốt cho sức khỏe – vì vậy bé có thể ăn bất cứ món gì bé muốn.”

Bọn trẻ thường nhận thấy ngay các bạn khác ăn món gì tại trường mẫu giáo và nhà trẻ, và có thể bé cũng muốn món ăn tương tự. Tốt nhất là không nên quan trọng hóa vấn đề, ngay cả khi món đó không có lợi cho sức khỏe của bé; thi thoảng cho bé ăn một chiếc bánh bích quy sẽ không gây hại gì và cấm bé ăn món nào đó chỉ khiến bé thèm ăn hơn mà thôi. Nếu ở nhà bé đã quen với việc ăn các món có lợi cho sức khỏe, khả năng rất cao là bé sẽ chọn các món tốt cho sức khỏe mỗi khi ra ngoài.

Hối lộ, thưởng và phạt

Khi bé lớn hơn, người lớn thường coi thức ăn là phần thưởng cho hành vi tốt, và là quà hối lộ để thuyết phục bé làm việc mà bé không muốn làm, hay thậm chí là một hình phạt - bằng cách không cho bé ăn một số món nhất định. Nhưng kết nối thức ăn với hành vi tốt hoặc xấu, thay vì kết nối với cơn đói, sẽ bóp méo thái độ của bé với thức ăn - cũng như có thể gây ra nguy cơ hủy hoại phương thức quản lý hành vi của bé về lâu về dài.

Thưởng cho bé vì cư xử đúng mực nghe có vẻ vô hại, nhưng bạn hãy nhớ rằng, phần thưởng mà bạn (hoặc các thành viên khác trong gia đình) lựa chọn để cho bé thưởng không phải là một đĩa rau hay một quả chuối - đó thường là kẹo sôcôla, bánh bích quy hoặc kẹo ngọt. Bé sẽ mong đợi món đó mỗi khi bé cư xử phải phép. Ở đây cũng tiềm ẩn ba vấn đề: có thể bé sẽ bắt đầu coi sôcôla và kẹo “ngon hơn” thức ăn khác, có thể bé sẽ ăn nhiều món có đường hơn bạn dự tính, và có thể bé chỉ hành xử đúng mực chỉ vì bé muốn vài cái bánh ngọt!

Coi thức ăn là quà hối lộ hoặc phạt cũng gây ra các vấn đề tương tự. Chỉ cần bạn nói rằng: “Ăn hết cà rốt rồi mẹ con mình ra sân chơi nhé,” hay “Nếu con không ăn hết rau thì con không được ăn bánh pudding đâu,” bé sẽ nhanh chóng hoài nghi rau, bị thuyết phục rằng rau là món ngon thứ hai so với bánh pudding, hoặc coi việc ăn các món đó là công việc chán phèo mà bé phải làm cho xong trước khi điều gì đó thú vị hơn xuất hiện. Không có lý do gì để trẻ em không nên dành bụng cho món tráng miệng giống như người lớn. Nếu bạn không muốn bé chọn bánh pudding hơn là một món ăn mặn, tốt nhất là không nên đưa bánh pudding vào thực đơn.

Hối lộ, thưởng và phạt khiến bé nhầm thức ăn với sức mạnh và sự kiểm soát; điều này đối lập với mục đích của BLW, bởi vì chúng cản trở bản năng

của bé là được biết thứ mà bé cần. Và nhìn nhận thức ăn trên ba phương diện này sẽ không đem lại hiệu quả lâu dài: trẻ sẽ nhanh chóng nhìn thấu mảnh khoe này và phát hiện ra cách lấy lại kiểm soát cho chính mình.

“Tom gần 4 tuổi và rất nhiều trẻ cùng tuổi với bé vẫn cần cha mẹ đút thìa. Họ phải làm cái việc mà họ đã làm khi con cái mới 6 tháng tuổi – chạy đuổi theo bé và nói ngon nói ngọt: “Ăn hết bông cải xanh này mẹ sẽ thương nhé” – đại loại là như thế. Sẽ dễ dàng hơn nếu bạn xử lý việc này thực tế hơn: “Đến giờ ăn tối rồi, con cứ ăn món con muốn và đừng ăn món con không thích.”

Anh Phil, cha bé Tom 4 tuổi

Tránh căng thẳng

Hầu hết các cuộc chiến trong giờ ăn với các bé biết đi đều là kết quả của sự không tương xứng giữa điều mà cha mẹ nghĩ trẻ cần và điều mà *trẻ* nghĩ trẻ cần. Với BLW, trận chiến không xảy ra, nếu cha mẹ tiếp tục tin tưởng vào con đói của bé.

Trẻ có bản năng sinh tồn rất cao, nhất là khi nói đến thức ăn. Trẻ có nhận thức đáng tin cậy về *thời điểm* cần ăn, *ăn gì* và *lượng thức ăn*. Cha mẹ phải học cách tin tưởng trẻ. Đôi lúc, cha mẹ thấy rất khó tin khi em bé 18 tháng tuổi chỉ cần ăn thức ăn bằng với lượng bé ăn khi 9 tháng tuổi (thậm chí có khi ít hơn) - đặc biệt là khi 9 tháng tuổi bé uống nhiều sữa hơn bây giờ. Nhưng trong năm đầu tiên, các bé cần thêm calo vì tốc độ tăng trưởng của bé rất nhanh. Mặc dù có vẻ như các bé đang phát triển nhanh về chiều cao, nhưng các bé không còn phát triển với tốc độ ngang bằng với khi bé nhỏ hơn, vì vậy các bé không nhất thiết cần thêm thức ăn. Thực ra, nếu bé 2 tuổi ăn nhiều như khi bé 1 tuổi, rất có thể bé sẽ thành người “khổng lồ”!

Lúc này, không cần thiết phải lo lắng hơn về chế độ ăn của bé so với khi bé còn nhỏ; nếu bé khỏe và phát triển, bé biết bé cần gì. Chỉ cần đảm bảo bữa ăn của bé giàu dinh dưỡng và cân đối, và bé không uống no sữa tươi, nước hoa quả hoặc món ăn phụ ít dưỡng chất (đặc biệt là khi bé giỏi trình bày mong muốn của mình hơn.) Điều quan trọng nhất là hãy nhớ giữ cho giờ ăn thật thoải mái và thú vị. Bữa ăn dễ dàng trở thành trận chiến ý chí giữa cha mẹ và bé, nhưng các cuộc chiến này thường dẫn đến việc trẻ ăn ít hơn mức cha mẹ kỳ vọng.

Bí quyết để bữa ăn dành cho trẻ mới biết đi được an toàn, thoải mái và thú vị

- Tiếp tục tin tưởng con đói của bé - chỉ có bé và dạ dày của bé biết bé cần gì.
- Tự nhắc nhở bản thân rằng có thể bé sẽ ăn ít hơn trước, bởi vì lúc này tốc độ tăng trưởng của bé chậm hơn.
- Đảm bảo giữa các bữa ăn bé không uống no bụng sữa tươi, nước hoa quả hoặc món ăn phụ ít dưỡng chất.
- Cho phép bé tự ăn tại bàn càng nhiều càng tốt.
- Nếu bạn cho phép bé tự ăn món ăn phụ, hãy dạy bé ngồi xuống trong khi ăn.
- Tránh coi thức ăn là phần thưởng, hình phạt hoặc quà hối lộ.
- Không dỗ dành bé bằng thức ăn.

Câu chuyện BLW

“BLW rất dễ dàng. Lidia luôn luôn vui sướng khi được ngồi và tự ăn, con bé cực kỳ yêu thích giờ ăn. Mới đây, một người bạn đề nghị tôi dứt thìa cho cô bé con mà chị ta đang chăm sóc. Tôi không thể làm vậy được – mặc dù nhiều năm trước tôi cũng xúc thìa cho con gái đầu lòng. Tôi cảm thấy rất bất tiện với việc này sau khi áp dụng phương pháp BLW với Lidia. Em bé đó 1 tuổi – bé hoàn toàn có thể tự ăn – và phương pháp dứt thìa này có vẻ hoàn toàn sai lầm. Nó giống ép ăn thì đúng hơn.

Sẽ tự nhiên hơn nếu bạn tin tưởng bé và để bé tự xử lý việc này. Cho Lidia ăn theo phương pháp này đã thay đổi toàn bộ quan niệm của tôi về bữa ăn trong những năm tới. Với Jo, con gái đầu lòng, tôi luôn luôn nói: “Con ăn hết bữa tối đi,” và con bé vẫn còn nhớ điều đó. Bây giờ tôi tự thấy xấu hổ vì hành động đó. Với BLW, bạn không thể làm thế được. Đó là sự thay đổi lớn trong nếp nghĩ của tôi; tôi được nuôi lớn để tin rằng tôi không thể để thừa bất kì mẩu thức ăn nào trên đĩa.

Với Lidia, tôi cảm thấy bữa ăn thoải mái hơn nhiều, và tôi nghĩ điều này sẽ kéo dài trong suốt thời thơ ấu của bé, bởi vì tôi đã chấp nhận một điều, rằng bé quyết định khẩu vị và lượng thức ăn bé muốn ăn. Tôi sẽ không biến bữa ăn thành trận chiến nữa và đó là một điều vô cùng tích cực.”

Chị Lucy, mẹ Jo 16 tuổi và Lidia 17 tháng tuổi

Mẹ đi làm trở lại

Khi bạn đi làm trở lại sau sinh, có lẽ bạn sẽ gặp nhiều khó khăn để nhờ người trông con. Nhưng BLW không có thêm bất kì vấn đề nào nếu bạn lên kế hoạch trước và dành thời gian để đảm bảo người chăm sóc bé - dù là người thân, người trông trẻ hay cô giáo mầm non - hiểu rõ quan điểm của BLW và tuân thủ an toàn.

Hầu hết các giáo viên mầm non, người trông trẻ và ông bà đều rất cởi mở với BLW, nhất là khi họ được trực tiếp áp dụng. Đặc biệt rất phổ biến nếu ông bà hoài nghi ngay từ đầu nhưng sau đó, khi thấy cháu tự ăn, họ nói rằng họ hối tiếc vì đã không được biết về BLW khi con cái họ còn nhỏ. Tuy nhiên, người trông trẻ sẽ chăm sóc con bạn có thể đã dành nhiều năm tập cho bé ăn dặm bằng phương pháp bón thìa, và có thể không hiểu tại sao bạn lại không vui lòng để họ cho con bạn ăn theo cách “thông thường” khi bé ở với họ. Nếu họ chưa từng nhìn thấy em bé 6 hoặc 7 tháng tuổi tự ăn, có thể họ còn e sợ không dám để con bạn tự cầm thức ăn.

“Khi nghĩ lại, tôi nghĩ lợi ích lớn của BLW là dành cho cha mẹ tôi, vì ông bà chăm sóc Natalya từ nhỏ, khi tôi phải đi làm. Tôi biết, đối với họ, phương pháp này nghĩa là họ không cần phải chế biến gì, ngoài việc thêm một chút xíu thức ăn cho một cái miệng nhỏ xinh nữa. Tôi nghĩ cha mẹ tôi thực sự ngạc nhiên trước sự đơn giản của phương pháp này.”

Chị Julie, mẹ bé Natalya 4 tuổi

Nếu họ có con nhỏ, bạn cũng nên nhắc họ khuyến khích cho bé tập làm quen với việc bốc thức ăn từ khi 6 tháng tuổi và nên hi vọng bé bắt đầu tập nhai khi bước vào độ tuổi này. Tất cả những gì bạn làm (và đề nghị họ làm) là bỏ qua giai đoạn xay nhuyễn.

“Ai ai cũng hình dung ra hình ảnh một em bé bắt đầu ăn dặm, và đối

với nhiều người, hình ảnh đó là một em bé còn nằm ngửa mới 16 tuần tuổi. Nhưng khi bạn giải thích rằng bạn không nói về em bé đó, bạn đang nói về em bé lớn hơn và biết ngồi, biết nhặt các mẫu thức ăn lên và nhai, người ta bắt đầu hiểu rõ vấn đề.”

Chị Katie, mẹ Sammy 5 tuổi và Elvis 2 tuổi

Nếu bạn để người khác trông nom con cái ngay từ khi bắt đầu áp dụng BLW, cần đảm bảo họ hiểu rõ phương pháp này, rằng trong giai đoạn này, bữa ăn là thời gian để bé học hỏi và chơi đùa, rằng rất ít em bé chịu ăn món gì đó trong những tuần đầu tiên. Có thể họ sẽ thấy bé mất rất nhiều thời gian làm quen với thức ăn và họ sẽ bớt lo hơn nếu bạn giải thích phương pháp này là hoàn toàn bình thường.

Đôi lúc bọn trẻ trở nên không mấy hào hứng với thức ăn khi các bé đang trải qua các giai đoạn căng thẳng, vì vậy rất có thể trong những tuần đầu tiên sau khi bạn đi làm trở lại, bé chỉ muốn một số món quen thuộc. Có thể bé sẽ không thêm món gì khác ngoài sữa. Sau khi bé ổn định với thói quen mới, bé sẽ quay trở lại là chính mình.

Quan trọng là hãy đảm bảo người chăm sóc bé hiểu rõ rằng họ không nên cho bé ăn món ăn dặm khi bé đang thêm sữa.

Hãy đảm bảo họ biết rằng bạn muốn bé được cho phép có nhiều thời gian để chơi với thức ăn và rằng bạn *thực sự* không quan tâm đến lượng thức ăn mà bé ăn - hầu hết các bà, các bà vú và người trông trẻ đều cảm thấy họ đang bỏ qua một nhiệm vụ cơ bản nếu họ không đảm bảo em bé mà họ trông nom không ăn nhiều như họ nghĩ là bé ăn nên ăn.

Người chăm sóc bé cần hiểu rõ về phản xạ ọe và cách nhận biết (rất nhiều người nhầm ọe với nghẹn và hốt hoảng không cần thiết). Đảm bảo họ hiểu rõ tại sao lại quan trọng đến vậy khi các bé phải biết ngồi thẳng và phải có người ngồi cạnh bé trong khi bé cầm thức ăn, và tại sao bé phải là người kiểm soát thứ được đưa vào miệng. Những người chăm sóc các trẻ khác cũng cần được cảnh báo trước nguy cơ trẻ lớn hơn đút thức ăn vào miệng bé. (Tất cả những người chăm sóc trẻ đều nên được đào tạo cơ bản về sơ cứu).

Dù là ai đang chăm sóc con bạn, rất có thể họ sẽ trân trọng các bí quyết BLW mà bạn giới thiệu. Cũng nên cập nhật cho họ khi khả năng và vị giác

của bé phát triển - và đề nghị họ cập nhật điều tương tự cho bạn.

Nuôi con bằng sữa mẹ khi bạn đi làm trở lại

Một số bà mẹ vắt sữa để ở nhà cho con bú; những người khác thấy sẽ dễ dàng hơn nếu để trẻ uống sữa công thức khi bé ở với người trông trẻ. Quyết định của bạn có thể phụ thuộc vào các yếu tố như số giờ mỗi ngày bạn phải xa con, cũng như sự ủng hộ của sếp và đồng nghiệp. Rất nhiều bà mẹ nhận thấy cho con bú vào buổi sáng và buổi tối khi họ đi làm về là phương án tối ưu để kết nối trở lại với con khi họ phải làm việc cả ngày.

Bạn nên nhớ rằng, khi bé dưới 1 tuổi, sữa vẫn là nguồn dinh dưỡng chính của bé. Một số bé vẫn vui vẻ khi cả ngày không có giọt sữa và bú nấy bú để khi bé được về với mẹ. Rất nhiều bà mẹ hết sức ngạc nhiên trước khả năng thích nghi của con và sự linh hoạt của phương pháp nuôi con bằng sữa mẹ. Tuy nhiên, nếu bạn xa con lâu và không thể vắt sữa cho con, có lẽ tốt hơn là bạn nên cho bé uống sữa công thức, thay vì hi vọng bé đột nhiên ăn nhiều thức ăn dặm hơn.

Để có lời khuyên cụ thể về phương pháp nuôi con bằng sữa mẹ khi đi làm, hãy trò chuyện với chuyên gia dinh dưỡng, tư vấn viên về phương pháp nuôi con bằng sữa mẹ tại địa phương hoặc đường dây tư vấn miễn phí.

“Khi đi làm tôi vắt sữa cho con, vì vậy tôi thấy rõ là sau vài tháng, sữa tôi ít dần. Khi Olivia 11 tháng tuổi, mỗi ngày tôi chỉ vắt được khoảng 50g. Vì vậy tôi nghĩ có lẽ tôi nên ngừng vắt sữa và có thể bù đắp cho con vào buổi tối. Bé vẫn rất ngoan – vì vậy tôi chỉ cho con bú vào buổi sáng và buổi tối.”

Chị Farida, mẹ bé Olivia 2 tuổi

Bạn có thể phải đi làm cả ngày, nhưng có lẽ bạn cũng muốn chắc chắn rằng ít nhất cũng có bữa bé được ăn với bạn. Nếu là người khác chăm con ngay từ khi con mới bắt đầu làm quen với BLW, bạn không muốn bỏ lỡ bất kì cuộc thí nghiệm mới mẻ nào của bé với thức ăn, bạn nên cùng bé ăn bữa sáng và bữa tối, cho bé bú sữa trong ngày trong khoảng một tuần đầu bạn

đi làm, cho đến khi bạn sẵn sàng để người trông trẻ cho bé ăn. Trong vài tháng đầu, bé sẽ không cần phải ăn ba bữa mỗi ngày và bé sẽ không bị đói nếu bạn không giảm các cữ sữa của bé.

Một số cha mẹ có thể lo lắng về việc cho bé “tập ăn dặm” trước khi mẹ đi làm trở lại và có thể bị cám dỗ phải cho bé tập ăn dặm trước khi bé được 6 tháng, hoặc nhanh chóng giảm lượng sữa của bé. Điều này quả là không tốt - và khó đem lại thành công nếu như bạn áp dụng BLW. Nếu bé chưa sẵn sàng, bé sẽ không hề hứng thú với thức ăn và nếu bạn cố thuyết phục bé, có thể bé sẽ bắt đầu căm ghét toàn bộ ý tưởng này. Rất nhiều doanh nghiệp khá là linh hoạt về ngày đi làm của nhân viên nếu họ được thông báo trước, vì vậy bạn có thể đi làm chậm 1 hoặc 2 tuần so với dự kiến nếu bạn thực sự muốn ở nhà với con trong hai tuần đầu bé tập ăn dặm.

Nếu người chăm sóc bé không muốn áp dụng BLW, có thể bạn và họ sẽ phải đạt được một thỏa thuận. Bé thích nghi và mặc dù ban đầu có thể bé sẽ thấy lúng túng vì khi bé ở với người khác, mọi việc không còn như cũ nữa, nhưng bé sẽ nhanh chóng học được cách kì vọng điều khác biệt từ những con người khác nhau. Điều quan trọng nhất là người chăm sóc bé phải tôn trọng quan điểm của bạn về việc cho phép bé nói “không” khi bé đã no bụng. Nếu họ thường xuyên khuyến khích bé ăn nhiều hơn nhu cầu, có thể bé sẽ giảm lượng sữa quá sớm và phụ thuộc vào món xay để thỏa mãn cơn đói. Việc này có thể khiến bé cáu bẳn trong những bữa ăn BLW tại nhà. Tuy nhiên, chỉ khoảng 1 hoặc 2 tháng sau đó, người chăm sóc bé sẽ cảm thấy tự tin khi cho phép bé tự cầm thức ăn.

7 Chế độ ăn cân đối dành cho cả gia đình

“BLW tạo cơ hội lớn để thảo luận về món ăn dành cho cả gia đình. Mong muốn đảm bảo em bé sẽ có được món ăn ngon nhất đã tạo động lực cần thiết cho rất nhiều cha mẹ, giúp họ thay đổi chế độ ăn.”

Chị Elizabeth, Y tá chăm sóc người bệnh tại nhà riêng

“Các em bé biết rõ mỗi khi bé được cho thức ăn giống hoặc khác thức ăn của bạn. Bạn nên biết rằng bé biết rõ điều này đấy. Vì vậy, nếu bạn ăn một que kem phủ vô số hạt đường đẹp mắt, đó chính là thứ mà bé cũng muốn được ăn. Điều đó sẽ khiến bạn suy nghĩ kỹ về thực phẩm mà bạn ăn.”

Chị Mary, mẹ bé Elsie 23 tháng tuổi

Tâm quan trọng của chế độ ăn cân đối

Trọng tâm của BLW là ăn thức ăn thông thường với gia đình và được gia nhập vào bữa ăn, vì vậy rất nhiều cha mẹ coi quá trình tập cho bé ăn dặm là thời điểm đảm bảo cả gia đình có chế độ ăn cân đối. Cho phép bé quen với các món ăn giàu dinh dưỡng cùng gia đình mỗi ngày sẽ tạo cho bé cơ hội tốt nhất để đưa ra những lựa chọn có lợi cho sức khỏe trong suốt cuộc đời.

Chương này không phải là hướng dẫn chuyên sâu về dinh dưỡng trẻ em; đây chỉ là hướng dẫn cơ bản đối với chế độ ăn cân đối dành cho cả gia đình. Các em bé học hỏi bằng cách bắt chước, vì vậy nếu mọi người trong gia đình cùng ăn chế độ ăn giàu dinh dưỡng, bé cũng sẽ làm như vậy. Loại thức ăn mà bé kì vọng hoàn toàn phụ thuộc vào bạn - bé vẫn chưa chịu bất kì áp lực nào từ các chương trình quảng cáo hoặc bạn bè để ăn thực phẩm

không có lợi, và bé vẫn còn quá nhỏ không thể tự đi mua đồ được!

Nhưng nỗ lực để có chế độ ăn có lợi cho sức khỏe không có nghĩa là phải lo lắng đến dinh dưỡng cho bé hay cố gắng kiểm soát món ăn của bé. Chỉ cần bạn cung cấp cho bé chế độ ăn cân đối, bạn có thể tin tưởng bé sẽ chọn món ăn vào thời điểm mà bé cần. Bạn hãy nhớ rằng trong những tháng đầu mới tập ăn dặm, bé sẽ hấp thụ rất ít chất dinh dưỡng từ thức ăn của gia đình - sữa mẹ hoặc sữa công thức sẽ cung cấp tất cả chất dinh dưỡng cần thiết. Bé vẫn chỉ học hỏi về mùi vị, kết cấu và xử lý thức ăn. Nhưng quan trọng là thức ăn mà bé được cho phải tốt cho sức khỏe và đa dạng, để nguồn dưỡng chất bổ sung mà bé *thực sự* cần luôn luôn sẵn sàng cho bé.

Khi lớn hơn, bé sẽ trải qua các giai đoạn muốn ăn một loại thức ăn nhất định và không thích món gì, ngay cả khi bạn cung cấp cho bé chế độ ăn cân đối mỗi ngày. Ví dụ, có thể bé sẽ chỉ “ngẫu nhiên” các món có chứa carbohydrat trong vài ngày, hoặc có ngày bé chỉ muốn ăn chuối. Dù lựa chọn của bé kỳ quặc đến đâu, đây vẫn là hành vi bình thường của trẻ mới biết đi. Vì vậy, bạn không cần lo lắng quá về món ăn cho bé trong bữa chính hoặc bữa phụ, nếu như mỗi ngày bạn đều *cung cấp* cho bé các món ăn thuộc các nhóm thực phẩm chính.

Rất nhiều thông tin trong chương này liên quan đến người lớn và trẻ lớn hơn, nhằm giúp bạn có được bữa ăn cân đối dành cho mọi lứa tuổi. Tuy nhiên, bạn hãy ghi nhớ hai điểm quan trọng dưới đây khi chuẩn bị bữa ăn mà bé sẽ cùng gia nhập:

- Các em bé cần nhiều chất béo và ít chất xơ hơn người lớn.
- Có những thực phẩm mà bé không nên ăn.

Nếu bạn cảm thấy chế độ ăn của gia đình thiếu dưỡng chất, hãy kiểm tra bảng nêu trong trang 199-200 để biết thực phẩm thông thường chứa các vitamin và khoáng chất quan trọng nào dành cho bé.

Câu chuyện BLW

Tôi có ác cảm với thực phẩm và tôi không muốn con gái Elinor lặp lại điều đó. Tôi hi vọng rằng, nếu bé nắm quyền kiểm soát ngay

từ đầu đối với món ăn của bé, bàn ăn bữa tối sẽ không trở thành cuộc chiến với bé, như đã từng là cuộc chiến với tôi.

Khi mới biết đi, tôi phải ngồi vào bàn ăn cho đến khi ăn hết sạch thức ăn, sau đó, tôi thường ọe và nôn hết. Nhưng đó là cuộc chiến quyền lực mà tôi luôn luôn thắng, bởi vì không ai có thể thực sự bắt bạn ăn được. Ngay cả bây giờ tôi cũng ăn “như trẻ con” và ọe vì rất nhiều mùi vị và thành phẩm của thực phẩm.

Thực lòng mà nói, khi Elinor được 6 tháng tuổi, ý nghĩ của tôi về việc phải nấu (và nếm) món cháo xay nhuyễn có-mùi-vị-kinh-khủng thực sự khiến tôi sợ chết khiếp, không dám bắt đầu cho bé tập ăn dặm. Nếu tôi không ăn các món đó, vậy thì tại sao con tôi lại phải ăn chứ? Y tá chăm bệnh tại nhà riêng của tôi thật tuyệt – chị rất vui vẻ khi tôi nói đến BLW. Sau đó, tôi phát hiện ra rằng, nhiều năm trước, chị cũng áp dụng phương pháp tương tự cho các con của chị.

Và bây giờ, tôi phải là một tấm gương sáng về ăn uống cho con, điều đó thực sự buộc tôi phải thay đổi hành vi ăn uống. Thông thường tôi chỉ ăn các món như mì ống, nhưng tôi muốn Elinor thấy tôi ăn các món có lợi cho sức khỏe. Giờ trong tủ lạnh nhà tôi có nhiều món ăn tốt cho sức khỏe hơn, và điều đó có tác động thực sự tích cực đối với chế độ ăn của chúng tôi.

Chị Jackie, mẹ bé Elinor 7 tháng tuổi

Hiểu biết những điều cơ bản

Vậy làm cách nào bạn đảm bảo gia đình bạn có chế độ ăn cân đối và lành mạnh? Có thể điều này không khó như bạn nghĩ ban đầu. Hầu hết các bữa ăn truyền thống của các nền văn hóa trên khắp thế giới đều rất cân đối, và một chế độ ăn đa dạng dựa trên thực phẩm tươi, cùng với nhiều loại hoa quả và rau củ sẽ gần như chắc chắn cung cấp cho bé và cả gia đình bạn tất cả các dưỡng chất cần thiết. Tuy nhiên, một khi bữa ăn có thêm món ăn nhanh, hay thức ăn sẵn và món ăn phụ đã qua chế biến, sự cân đối này có thể dễ dàng nghiêng về chất béo, đường và muối bão hòa, và không có đủ vitamin cũng như khoáng chất. Chế độ ăn như vậy dễ dàng gây ra bệnh tim, tiểu đường và ung thư về sau này và thực phẩm mặn vô cùng nguy hiểm đối với bé.

Chế độ ăn cân đối chứa tất cả các dưỡng chất cần thiết cho sức khỏe, nó dựa trên các nhóm thực phẩm chính với hàm lượng phù hợp. Hoa quả, rau củ, ngũ cốc và carbohydrat nên hình thành nên chế độ ăn của gia đình bạn, với một lượng nhỏ thực phẩm giàu protein và canxi, và một chút dầu hoặc chất béo có lợi cho sức khỏe. Dưới đây là tỉ lệ cân đối cơ bản mỗi ngày mà người lớn và trẻ em nên có (một khẩu phần tương đương lượng thức ăn trong lòng bàn tay mở của mỗi người):

- Rau và quả: năm (3 phần rau và 2 phần quả là lý tưởng)
- Ngũ cốc và củ có chứa tinh bột (gạo, khoai tây, mì ống, bánh mì...): 2 đến 3 phần
- Thịt, cá và các thực phẩm giàu protein khác như đậu lăng: 1 phần
- Pho mát, sữa, sữa chua và các thực phẩm giàu canxi như món khai vị và cá xương nhỏ (ví dụ cá mòi): 1 phần
- Chất béo có lợi cho sức khỏe (ví dụ dầu ô liu, quả hạch và hạt): 1/4 của 1 khẩu phần.

Trong khi các bé thường ăn nhiều protein và chất béo hơn người lớn, và các bé mới biết đi thường ăn nhiều carbohydrat hơn, nhưng vẫn hữu ích nếu bạn nhớ rằng khẩu phần dành-cho-bé là một nhúm tay của bé. Lượng thức ăn này ít hơn nhiều so với lượng thức ăn mà nhiều người kì vọng bé sẽ ăn. Bạn cũng không nên hi vọng bé sẽ thu nhận được tất cả các dưỡng chất từ thức ăn dặm trước khi bé 1 tuổi, vì vậy quy tắc “một nhúm” sẽ không phải là hướng dẫn thực tế trước khi bé đạt đến độ tuổi này.

“Phản ứng dây chuyền của BLW đối với một số gia đình mà chúng tôi tư vấn là họ thực sự bắt đầu cải tiến chế độ ăn của họ, đó là kết quả của việc chuẩn bị thức ăn giàu dinh dưỡng, tươi mới cho bé, học hỏi kỹ năng nấu nướng mới và quan tâm đến sức khỏe của cả gia đình.”

Chị Julie, chuyên gia dinh dưỡng cộng đồng

Sự đa dạng là gia vị của cuộc sống!

Cùng với việc lưu ý đến sự cân bằng của các loại thực phẩm, việc đảm bảo bé được cung cấp chế độ ăn *đa dạng* có thể là một trong những điều quan trọng nhất bạn có thể làm nhằm đảm bảo chế độ dinh dưỡng tốt nhất

cho bé. Chế độ ăn đa dạng thường bao gồm món ăn thuộc các nhóm thực phẩm khác nhau, cung cấp cho bé nhiều loại vitamin và khoáng chất. Chế độ ăn hạn chế - dù có lợi cho sức khỏe - vẫn hạn chế cơ hội để bé có được mọi thứ bé cần. Cho bé làm quen với nhiều loại thực phẩm cũng sẽ giúp bé có cơ hội tốt hơn để trải nghiệm các mùi vị, hương vị và kết cấu khác nhau, giúp bé sẵn sàng thử nghiệm nhiều món mới khi bé lớn hơn.

Vì vậy, nếu danh sách mua sắm của bạn tuần nào cũng giống nhau, bạn nên bắt đầu mua thêm một số loại thực phẩm mới. Hãy nghĩ đến thói quen của bạn với thực phẩm - rất nhiều người sáng nào cũng chỉ ăn một món hoặc mỗi tuần chỉ ăn một số món ưa thích. Chế độ ăn như vậy có thể có lợi cho sức khỏe, nhưng sẽ không cung cấp nhiều sự đa dạng cho bé. Và nếu bé không thích các món mà *bạn* thích, lựa chọn của bé có thể bị hạn chế nghiêm trọng khi bé lớn hơn.

Hãy thử áp dụng các mẹo nhỏ dưới đây để có được chế độ ăn đa dạng.

Hoa quả và rau củ

- Ăn càng nhiều rau củ và hoa quả càng tốt, với phần củi nhiều màu: đỏ, vàng, xanh, vàng cam và tím - mỗi loại củi đều chứa các loại dưỡng chất khác nhau.
- Thử vài loại hoa quả và rau củ mà thông thường bạn không mua.
- Hãy nghĩ đến việc sử dụng thảo mộc tươi, ví dụ như mùi tây, ngò và húng quế - các loại rau này chứa rất nhiều vitamin và khoáng chất.

Ngũ cốc và tinh bột (carbohydrat)

- Nếu bạn vẫn thường coi khoai tây là nguồn carbohydrat, thì thoảng hãy thử dùng gạo hoặc các loại ngũ cốc khác (hoặc ngược lại).
- Các loại rau củ, ví dụ như khoai lang hoặc củ cải Thụy Điển có thể được sử dụng thay thế khoai tây thông thường.
- Hạt kê, hạt lúa mì, bột mì hoặc diêm mạch đều có thể được sử dụng thay thế gạo trong rất nhiều món, và ngày càng nhiều siêu thị bán các sản phẩm này.
- Thay thế ngũ cốc ăn sáng bằng cháo đặc, hoặc những loại ngũ cốc khác.

- Bột kiều mạch hoặc bột lúa mì spenta có thể được dùng thay thế bột mì khi nướng hoặc nấu.
- Bánh mì làm bằng lúa mạch đen hoặc làm bằng bột lúa mạch đen chưa nảy, hoặc một trong các loại bột mì khác, thì thoảng có thể được dùng thay thế bánh mì “thông thường”.
- Nếu bạn thường ăn mì ống hoặc mì sợi làm từ bột mì, tại sao không một lần thử mì ống không phải làm từ bột mì nhỉ?

Thực phẩm giàu protein

- Không phải tất cả các loại thịt đã cắt đều có dưỡng chất giống nhau - ví dụ, chân gà có dưỡng chất khác với dưỡng chất trong phần ức.
- Thịt gà, thịt bò, thịt cừu và thịt lợn đều là lựa chọn tốt; còn các động vật hoang dã và gia cầm như thịt thú rừng, thịt gà gô, thịt thỏ, thịt vịt và ngỗng cũng rất giàu dinh dưỡng (mặc dù thường đắt đỏ).
- Các loại họ đậu, ví dụ đậu xanh, đậu lăng và đậu tách vỏ, đều chứa các chất dinh dưỡng khác với protein có nguồn gốc động vật và rất tốt cho những người ăn chay. Hãy thử cho thêm các hạt này vào món thịt hầm hoặc cà ri.

Thực phẩm giàu canxi

- Bạn không cần ngày nào cũng trông cậy vào các sản phẩm làm từ sữa để đảm bảo có được đủ nguồn canxi - cá mòi, cá mòi com và món khai vị cũng là các thực phẩm giàu canxi.
- Hãy phiêu lưu với phô mát. Có rất nhiều sản phẩm được làm từ sữa bò - và đương nhiên là cả thực phẩm làm từ sữa cừu, sữa dê, và sữa trâu nữa.
- Hầu hết các loại bánh mì đều giàu canxi.

Chất béo có lợi cho sức khỏe

- Các loại hạt và quả mới nghiền có thể được bổ sung vào món cháo và ngũ cốc.

- Hạt lanh và dầu quả óc chó có thể được dùng để phủ lên món rau trộn hoặc mì ống.

Đồ ăn vặt

Các thực phẩm chế biến sẵn có bán trên thị trường thường chứa hàm lượng đường, muối và chất béo bão hòa cao (ví dụ như bánh ngọt, sôcôla, bánh quy, khoai tây chiên, bánh nướng và bánh hấp) không thực sự cần thiết và chỉ nên ăn vừa phải - tối đa khoảng hai lần mỗi tuần. Các thực phẩm này chứa hàm lượng muối cao và axit chuyển hóa chất béo, hoặc chất béo hydro hóa, tốt nhất là hãy tránh xa các chất này.

Đương nhiên, điều này không có nghĩa là bạn *không bao giờ* nên cho bé các loại bánh ngọt hoặc bánh quy được bày bán trên thị trường, nhưng hãy nhớ rằng chúng không phải thực phẩm tốt nhất, nếu nói về mặt dinh dưỡng. Và bạn có thể tự làm các món ăn giàu dinh dưỡng hơn nhiều tại nhà, bằng cách tạo ngọt cho bánh ngọt hoặc bánh quy bằng chuối, quả khô hoặc mật đường, cho thêm bột yến mạch vào bánh quy, hoặc đơn giản là sử dụng lượng đường nhỏ hơn lượng đường được đề nghị trong công thức - và bé cũng sẽ thích trợ giúp bạn nữa.

Việc áp dụng quy tắc 80/20 cũng mang tính thực tế: nếu bạn đảm bảo tối thiểu 80% chế độ ăn của bé đầy đủ dinh dưỡng, bạn có thể bổ sung thêm thực phẩm “không tốt” mà không gây hại gì cho bé. Việc cấm cho bé các thực phẩm này (nhất là khi bé nhìn thấy các bé khác ăn) *hoặc* coi chúng là phần thưởng cho bé vì bé cư xử tốt sẽ chỉ khiến các bé thèm các món này hơn mà thôi. Nhưng nếu *bạn* không ăn chúng thường xuyên, bé cũng sẽ không hứng thú với chúng đâu.

Hướng dẫn cơ bản về các chất dinh dưỡng

Để cơ thể khỏe mạnh, tất cả chúng ta đều cần đến rất nhiều chất dinh dưỡng. Dưới đây là các thông tin ngắn gọn về các hạng mục dinh dưỡng mà con người cần hấp thu từ thực phẩm. Trong sáu tháng đầu đời sau sinh, sữa chứa tất cả các tỉ lệ dinh dưỡng dưới đây. Khi được khoảng 1 tuổi, bé sẽ có thể hấp thu các chất này từ các loại thực phẩm khác.

Vitamin và khoáng chất

Vitamin và khoáng chất rất cần thiết cho sức khỏe tổng thể. Chúng

tham gia hoạt động của hầu hết các hệ trong cơ thể của con người và nhằm đảm bảo hệ miễn dịch hoạt động tốt. Hoa quả và rau củ cung cấp rất nhiều vitamin và khoáng chất mà chúng ta cần, nhưng rất nhiều chất cũng có thể được thu nhận dễ dàng hơn từ ngũ cốc hoặc các sản phẩm làm từ động vật.

Carbohydrat

Carbohydrat chủ yếu được sử dụng để sản sinh năng lượng. Chúng xuất hiện theo hai dạng thức có thể tiêu hóa được: đường và tinh bột. Đường cung cấp loại năng lượng được giải phóng ngay, trong khi tinh bột được phân tách dần dần và cung cấp nguồn năng lượng “chậm giải phóng” hơn. Các loại quả cũng là nguồn cung cấp đường tự nhiên - tốt hơn cho bé và người lớn hơn là các “calo rỗng”⁽¹⁾ từ đường ở các loại nước uống và kẹo ngọt. Hầu hết các thực phẩm đều chứa ít nhất một vài carbohydrat; các loại ngũ cốc nguyên hạt và khoai tây rất tốt cho nguồn năng lượng kéo dài.

Protein

Các chất này chủ yếu cần thiết cho sự tăng trưởng và tái tạo các mô trong cơ thể. Cơ thể người lớn chứa lượng lớn protein trong cơ và các cơ quan, các cơ này cần được nạp đầy protein nếu bị tiêu hao. Trẻ cần nhiều protein hơn cha mẹ, vì cơ thể trẻ đang phát triển.

Protein được hình thành thành từ các khối có tên gọi là axit amin, nhưng không phải tất cả các protein đều chứa các axit amin mà chúng ta cần. Protein có trong động vật và thực vật. Việc kết hợp hài hòa giữa protein động vật và thực vật sẽ giúp bạn có hỗn hợp protein tốt cho sức khỏe.

Chất béo

Chất béo rất cần thiết cho hoạt động lành mạnh của não và các dây thần kinh. Chất này cũng là nguồn năng lượng hữu ích. Do chất béo cô đặc nên cơ thể chỉ cần một lượng rất nhỏ chất này. Có hai loại chất béo: bão hòa và chưa bão hòa. Chất béo bão hòa chủ yếu có trong động vật và khi ở tách riêng, chất này thường có dạng rắn trong nhiệt độ phòng (ví dụ bơ và mỡ lợn.) Chất béo chưa bão hòa thường có trong rau củ, hạt và quả hạch, nhưng trong dầu cá cũng chứa chất này. Nhìn chung, chất béo chưa bão hòa tốt hơn cho sức khỏe, mặc dù chất béo bão hòa không gây hại nhiều cho trẻ nhỏ như đối với người lớn.

So với người lớn, chế độ ăn của các em bé cần nhiều chất béo hơn. Các chất béo tốt nhất đối với bé (và người lớn) là các axit béo cần thiết (Omega 3 và Omega 6) và dầu ăn không bão hòa đơn. Omega 3 cực kỳ tốt cho sự phát triển của não; chất này có trong dầu cá - nhưng nguồn cung tốt nhất của chất này lại là sữa mẹ!

Chất xơ

Nói một cách nghiêm túc, chất xơ không phải là một chất dinh dưỡng, nhưng chế độ ăn của chúng ta phải có chất này, vì nó giúp ngăn ngừa chứng táo bón và nhuận tràng. Chất xơ cũng giúp chúng ta cảm thấy no bụng lâu hơn. Có hai loại chất xơ: hòa tan và không hòa tan. Chất xơ không hòa tan có trong các sản phẩm bột mì (ví dụ bánh mì chưa rây và mì ống) và bột mì nguyên cám. Chất xơ hòa tan có trong bột yến mạch, hoa quả, đậu, đậu lăng, đậu xanh và gạo lứt.

Mặc dù cả hai loại chất xơ này đều tốt cho người lớn và trẻ nhỏ, nhưng quá nhiều chất xơ không hòa tan có thể kích thích bộ máy tiêu hóa của bé, và nếu chất xơ ở dạng cô đặc (ví dụ dạng nguyên cám) chất này có thể gây ức chế quá trình hấp thụ khoáng chất như canxi và sắt. Không nên cho bé in thực phẩm có hàm lượng chất xơ cao như ngũ cốc nguyên cám.

Các thực phẩm làm từ bột lúa mì nguyên hạt chứa rất nhiều chất xơ, nghĩa là chúng ta phải ăn thật nhiều các thực phẩm này để có được đầy đủ dưỡng chất. Nhưng dạ dày của bé còn nhỏ, nếu bé ăn quá nhiều loại thực phẩm này, bé có nguy cơ thiếu các chất dinh dưỡng khác. Nếu bạn cung cấp cho bé thêm thực phẩm giàu dinh dưỡng khác khi cho bé ăn mì ống hoặc bánh mì làm từ bột lúa mì nguyên hạt, bé sẽ hạn chế thực phẩm chứa chất xơ.

Tuy nhiên, các em bé cần rất nhiều chất xơ *hòa tan* để ruột của bé được khỏe mạnh và đại tiện tốt - vì vậy không cần thiết phải hạn chế các thực phẩm như yến mạch, đậu lăng, gạo lứt, đậu xanh và các loại quả trong chế độ ăn của bé.

Các loại hạt

Các loại hạt rất giàu dinh dưỡng; đây là nguồn cung cấp đạm và năng lượng lớn, vì chúng có hàm lượng chất béo cao. Tuy nhiên,

các loại hạt rất khó cắn và khó nhai, và nếu chúng rơi xuống khí quản, chúng không mềm và tan ra như hầu hết các loại thức ăn khác. Vì vậy, chúng gây nguy cơ nghẹn rất cao với các em bé. Các loại hạt, nhất là đậu phộng, thường liên quan đến chứng dị ứng. Nếu gia đình bạn có tiền sử dị ứng quả hạch, có lẽ bạn sẽ không muốn cho bé ăn hạt cho đến khi bé được ít nhất 1 tuổi, thậm chí có khi lâu hơn. Nếu gia đình bạn không có tiền sử dị ứng, em bé của bạn hoàn toàn có thể ăn các loại hạt, nhưng đó chỉ là khi hạt được nghiền hoặc có trong bơ hoặc phết bánh. Theo khuyến nghị chung, trẻ em không nên được cho phép ăn cả các loại hạt trước khi bé được 3 tuổi.

Thông tin hữu ích

Bảng thông tin trong trang 199-200 biểu thị các nguồn cung cấp dưỡng chất phổ biến cực kỳ quan trọng với các bé. Bạn có thể dễ dàng có được chế độ ăn lành mạnh, cân đối bằng cách ăn một số dưỡng chất mỗi ngày. Loại thực phẩm có nhiều dưỡng chất sẽ có nhiều dấu tích (P) hơn. Nếu không có dấu tích, có thể thực phẩm cũng chứa các dưỡng chất nhưng lượng dưỡng chất đó không đủ để đóng vai trò quan trọng.

Một số dưỡng chất (ví dụ vitamin E và selen) rất khó tránh, vì vậy chúng tôi không nêu vào trong bảng. Tuy nhiên, chúng tôi đặc biệt nhấn mạnh đến **vitamin A, B, C và D và chất sắt** (rất cần thiết cho máu) và **canxi** (để xương chắc khỏe) vì một số chế độ ăn có thể thiếu các chất này. Kẽm là khoáng chất quan trọng nhưng có thể có hàm lượng thấp trong nhiều chế độ ăn. Tuy nhiên, vì giống như sắt, chất này có trong rất nhiều thực phẩm nên chúng tôi không liệt kê riêng.

Như bạn sẽ thấy, rất nhiều thực phẩm đơn lẻ chứa rất nhiều dưỡng chất. Vì vậy, món ăn như cá hồi xay hoặc cá thu ăn với cơm, đậu và cà rốt sẽ cung cấp carbohydrat, đạm, sắt, canxi, chất béo có lợi, cùng rất nhiều vitamin và khoáng chất. Một miếng trái cây để tráng miệng sẽ hoàn thành nhiệm vụ của một bữa ăn giàu dinh dưỡng.

Bạn có biết?

- Dầu ô liu rất tốt cho nấu nướng - màu dầu càng đậm càng tốt cho sức khỏe.

- Mặc dù dầu cá là một trong những thực phẩm giàu dinh dưỡng nhất, nhưng các hướng dẫn của Chính phủ Anh gợi ý rằng, phái nữ, bao gồm cả các bé gái, không nên ăn quá hai khẩu phần dầu cá mỗi tuần, vì những lo lắng về việc hàm lượng độc tố thấp có thể gây hại cho con cái sau này của các bé. Các bé trai có thể ăn bốn khẩu phần mỗi tuần.
- Cá ngừ tươi cũng được coi là cá dầu và chứa hàm lượng axit béo Omega 3 rất cần thiết; thịt cá ngừ đóng hộp chứa ít Omega hơn nhiều vì quy trình đóng hộp làm giảm hàm lượng này.
- Cá mập và cá kiếm chứa hàm lượng cao chất gây ô nhiễm (chủ yếu là vì chúng ăn thịt các loài cá khác) nên tốt nhất là hãy tránh xa các loại cá này.
- Ăn nguyên quả tốt hơn là uống nước ép - không chỉ vì nguyên quả chứa nhiều chất xơ hơn mà còn vì ăn nguyên quả sẽ giúp bạn có nhiều vitamin C hơn.
- Quả bơ chứa hàm lượng cao các chất béo có lợi cho sức khỏe, vì vậy chúng dễ tạo cảm giác “no bụng” hơn các loại quả khác.
- Đậu nành chứa hàm lượng nhôm và estrogen cao, vì vậy không nên ăn quá thường xuyên các sản phẩm làm từ đậu nành như sữa đậu nành và đạm thực vật (TVP) (nhất là các em bé).
- Gan là nguồn cung cấp rất nhiều dưỡng chất, nhất là chất sắt, nhưng không nên ăn quá một hoặc hai lần một tuần, vì gan chứa hàm lượng cao vitamin A, có nguy cơ gây độc nếu ăn quá nhiều. Gan cũng là cơ quan xử lý chất thải trong cơ thể động vật, vì vậy nó có thể chứa hàm lượng cô đặc một số hóa chất và chất gây ô nhiễm, mặc dù điều này có thể được tối thiểu hóa bằng việc chọn gan được sản xuất hữu cơ.
- Rau bina chứa rất nhiều chất sắt! Đó là bởi vì loại rau này chứa phytate, và chất này thường can thiệp vào quá trình hấp thụ chất sắt.
- Trà cũng chứa phytate, vì vậy tốt nhất là uống trà tách biệt khỏi bữa ăn, và loại nước uống này không được khuyến nghị cho trẻ nhỏ.

Chất dinh dưỡng →	Vitamin A/ betacarotene	Vitamin nhóm B	Vitamin C	Vitamin D/canxi	Chất sắt	Carbohydrat	Protein*	Chất béo	Chất xơ
Loại thực phẩm ↓									
Quả họ cam quýt, ví dụ cam, bưởi, quýt			✓✓✓			✓✓			✓✓
Dâu và nho, quả kiwi			✓✓✓			✓✓			✓✓
Mơ, quả sung, mận khô			✓✓		✓✓	✓✓			✓✓✓
Chuối		✓✓	✓✓			✓✓✓			✓✓✓
Các loại quả khác, ớt ngọt	✓ (màu cam và vàng)		✓✓			✓✓	✓ (quả bơ)	✓ (quả bơ)	✓✓
Các loại rau lá xanh	✓		✓✓	✓	✓✓				✓✓
Các loại củ như cà rốt, củ cải vàng	✓ (màu cam và vàng)		✓			✓✓			✓✓
Các loại rau củ chứa tinh bột như khoai tây, khoai lang		✓	✓			✓✓✓			✓
Các loại đậu, ví dụ, tương đậu nướng, đậu Hà Lan, đậu lăng			✓		✓✓	✓✓	✓✓✓ (một phần)	✓	✓✓
Đậu nành và sản phẩm làm từ đậu nành (bao gồm TVP và đậu phụ)		✓✓✓		✓	✓		✓✓✓	✓	✓✓
Ngũ cốc (bao gồm bánh mì và mì ống), ví dụ bột mì, bột mì nấu nước thịt, kiểu mạch, gạo, lúa mạch, kê, diêm mạch**, yến mạch		✓✓✓			✓ (ngũ cốc chưa rây)	✓✓✓	✓✓✓ (một phần)**		✓✓✓***

Chất dinh dưỡng →	Vitamin A/ betacarotene	Vitamin nhóm B	Vitamin C	Vitamin D/canxi	Chất sắt	Carbohydrat	Protein	Chất béo	Chất xơ
Loại thực phẩm ↓									
Các loại thịt đỏ như thịt bò, thịt cừu		✓✓✓			✓✓✓		✓✓✓	✓✓	
Gan	✓✓✓	✓✓✓		✓✓	✓✓✓		✓✓✓		
Các loại thịt trắng và thịt gia cầm, ví dụ thịt gà, thịt vịt, thịt lợn		✓✓✓			✓✓		✓✓✓	✓✓	
Cá dầu, ví dụ cá thu, cá hồi, cá mòi	✓✓✓	✓✓		✓✓✓			✓✓✓	✓✓*	
Các loại cá khác như cá bơn sao, cá tuyết, cá bơn	✓	✓✓		✓			✓✓✓	✓	
Trứng	✓✓✓	✓✓✓		✓✓✓	✓		✓✓✓	✓	
Sữa, sữa chua	✓✓	✓		✓✓		✓	✓	✓✓	
Bơ, kem, bơ thực vật	✓	✓		✓✓				✓✓✓	
Pho mát	✓✓	✓✓		✓✓✓		✓	✓✓	✓✓	
Các loại quả hạnh tươi (mới nghiền) như quả hồ đào, quả hạnh, quả brazil					✓✓	✓✓		✓✓*	✓
Dầu thực vật, dầu quả hạch, ví dụ dầu ô liu, dầu hồ đào, dầu mè								✓✓✓*	

* Đây là các chất béo có lợi nhất cho sức khỏe cả gia đình; các loại chất béo khác rất tốt cho bé, vì chúng là nguồn năng lượng có đặc, nhưng không tốt lắm cho mọi người ở lứa tuổi khác, vì ăn quá nhiều các chất này có thể gây bệnh tim.

** Diêm mạch được coi là nguồn cung cấp đầy đủ chất đạm.

*** Các loại ngũ cốc làm từ bột mì nguyên hạt (ví dụ bánh mì làm từ bột mì nguyên hạt, mì ống và gạo lức) chứa hàm lượng cao chất xơ, vì vậy các bé không nên bữa nào cũng ăn các thực phẩm này.

8

Xử lý rắc rối

Trong quá trình áp dụng BLW, có thể bạn sẽ có rất nhiều câu hỏi và băn khoăn về việc con xử lý thức ăn. Chương này sẽ giải đáp các câu hỏi thường gặp nhất, từ các mối lo về cách khởi động BLW đến lí do khiến em bé 10 tháng tuổi của bạn ném thức ăn ra khỏi ghế, và việc bạn có thể làm trong trường hợp này. Đương nhiên mỗi bé mỗi khác, vì vậy mặc dù hầu hết các câu hỏi đều được sắp xếp theo trình tự tuổi của bé, nhưng hầu hết các câu trả lời đều có thể được áp dụng cho các bé ở mọi giai đoạn BLW.

Có nguy hại gì không nếu tôi vừa áp dụng BLW vừa áp dụng phương pháp bón thìa cho bé?

Hầu hết các bé đều thích được tự ăn hơn là để người khác đút cho ăn - các bé thích tự làm mọi việc và học hỏi các kĩ năng mới. Rất nhiều cha mẹ tìm đến BLW bởi vì em bé của họ từ chối không chịu để người khác đút thìa.

Có một niềm tin hoang đường rằng các em bé phải được thuyết phục để chấp nhận phương pháp bón thìa. Có một số lí do phổ biến khiến mọi người tin rằng bón thìa là phương pháp cần thiết:

- Niềm tin sai lầm rằng các bé phải “quen với thìa” khi bước vào độ tuổi nhất định.
- Niềm tin sai lầm rằng ngày nào các bé cũng phải ăn sữa chua và các bé không thể tự ăn.
- Lo lắng về sự bẩn thỉu nếu bé tự ăn các món lỏng.
- Mối lo rằng bé không thể tự ăn no bụng và các bé cần được “cho ăn no bụng” bằng một số thực phẩm xay nhuyễn.

Một số cha mẹ muốn em bé của họ quen với việc ăn bón thìa trong trường hợp họ không bao giờ cần phải làm vậy, và một số cha mẹ chỉ muốn vừa áp dụng phương pháp bón thìa, vừa cho bé bốc thức ăn.

Tuy nhiên, có thể em bé của bạn lại có ý kiến khác đấy! Rất nhiều em bé BLW nhanh chóng thể hiện rõ rằng các bé không muốn được người khác bón cho ăn. Có rất nhiều cách để bé thể hiện điều này - phổ biến nhất là khi bé lấy thìa từ tay người khác. Điều này đặc biệt đúng đối với các bé bú mẹ - các bé này vốn kiểm soát chế độ bú của mình. Hãy nhớ rằng nếu đôi lúc bạn kiên quyết phải xúc thìa cho con, và đôi lúc cho bé tự ăn, bé sẽ nhận được thông điệp lẫn lộn về sự tin tưởng của bạn đối với bé, và mức độ độc lập mà bé được cho phép.

Nếu bé chấp nhận phương pháp bón thìa, cũng không có hại gì nếu bạn kết hợp phương pháp này với phương pháp BLW. Tuy nhiên, nếu bạn bị BLW hấp dẫn bởi những ưu điểm của phương pháp này đối với bé chúng tôi khuyến khích bạn không nên đút thìa cho bé trong mọi bữa. Đó là bởi vì, nếu bạn làm vậy, có thể bé của bạn sẽ không được làm quen với đa dạng các kết cấu thực phẩm, hoặc cơ hội để bé phát triển kỹ năng. Có thể sẽ có lúc bạn muốn thuyết phục bé ăn nhiều hơn mức bé muốn. Tốt hơn hết là hãy chỉ dùng thìa đối với một số món ăn nhất định (sữa chua hoặc cháo, ví dụ như vậy) hoặc thi thoảng đưa cho bé một thìa xúc sẵn thức ăn, sau đó để bé quyết định có ăn hay không.

“Khi chúng tôi đi ăn ngoài, tôi cũng thử đút thìa cho Sammy và đồ ăn ít bị bừa bộn hơn, nhưng bé không thích đâu. Bé không cầu nhàu, nhưng bé thường nhè thức ăn ra, nhìn ngó, sau đó dùng tay nhặt thức ăn lên đưa vào miệng ăn.”

Chị Claire, mẹ bé Sammy 10 tháng tuổi

“Khi chúng tôi ăn cháo, thi thoảng tôi cũng đút thìa cho Nicholas – nhưng đó chỉ là khi bé muốn tôi đút thôi; tôi cố gắng không ép bé. Và khi bé không muốn ăn nữa, tôi dừng ngay lại.”

Anh Dan, cha bé William 3 tuổi và Nicholas 7 tháng tuổi

Trước đây, khi áp dụng BLW, con gái tôi 9 tháng tuổi thường nhét đầy thức ăn vào miệng. Tôi lo lắng không dám cho cậu con trai 6 tháng tuổi tự ăn, vì tôi sợ bé cũng làm như vậy.

So với phương pháp ăn dặm truyền thống, việc các bé lớn hơn nhét quá nhiều thức ăn vào miệng khi áp dụng BLW ít gây rắc rối hơn. Rất có thể, các bé được phép khám phá thức ăn ngay từ đầu học được cách không nhét quá nhiều thức ăn vào miệng, bởi vì các bé đã được luyện tập phản xạ ọe, và phản xạ này xảy ra ở phía trên lưỡi bé khi bé còn nhỏ. Nếu các bé được phép đưa thức ăn lên miệng càng sớm, các bé sẽ càng ít có khả năng nhét quá nhiều thức ăn vào miệng.

Bạn nên:

- Cho phép bé thử nghiệm với thức ăn từ khi 6 tháng tuổi.
- Đảm bảo bé ngồi thẳng lưng.
- Cố gắng không gây xao nhãng cho bé trong khi bé đang ăn - hãy để bé tập trung.
- Nếu bé ọe, đừng hoảng hốt - phản xạ này sẽ giúp bé biết chừng nào là quá nhiều.

Có vẻ như với BLW, sẽ có rất nhiều thức ăn bị lãng phí. Kinh tế gia đình tôi eo hẹp và không thể chịu cảnh đổ thức ăn đi. Làm cách nào để tránh lãng phí quá nhiều thức ăn?

Đây là mối lo chung của các bậc cha mẹ đang nghĩ đến việc áp dụng phương pháp BLW. Nhưng khi bé bắt đầu tập ăn dặm, luôn luôn có một chút thức ăn thừa - ngay cả với món xay nhuyễn - BLW có thể sẽ ít lãng phí hơn phương pháp đút thìa, thậm chí còn rẻ hơn. Đó là bởi vì:

- Các em bé BLW ăn cùng món với cha mẹ; việc mua thêm một chút rau (ví dụ như vậy) sẽ tạo ít sự khác biệt hơn trong hóa đơn mua thực phẩm hàng tuần so với khi mua các thực phẩm nhũ nhi được bày bán trên thị trường.
- Tự xay thực phẩm tại nhà có thể rất lãng phí - rất nhiều thức ăn còn dính lại trên rây và máy xay.
- Dù bạn cho bé ăn bằng phương pháp nào, một số thức ăn vẫn sẽ rơi xuống ghế hoặc sàn nhà; so với các giọt cháo rơi, các mẫu thức ăn dễ cầm hơn và có thể đưa lại cho bé cầm.

- Các bé được phép tự ăn từ khi bắt đầu tập ăn dặm thường ít kén ăn hơn; những người kén ăn lãng phí rất nhiều thức ăn.
- Cuối cùng, nếu bạn nuôi chó, chắc hẳn bạn muốn để lại một phần thức ăn cho nó; chó nhanh chóng học được cách đi vòng quanh chỗ em bé đang tự ăn!

Dưới đây là một số mẹo nhỏ để giữ mức lãng phí ở mức tối thiểu:

- Lập kế hoạch từ trước, để bạn có thể đảm bảo thức ăn bị ném hoặc rơi xuống bề mặt sạch, ví dụ chiếu nhựa, để thức ăn đó có thể được đưa lại cho bé (hoặc bạn ăn).
- Đảm bảo mỗi bữa ăn đều có món bé có thể ăn được (việc này rất dễ, nếu chế độ ăn của bạn cân đối, tham khảo Chương 7).
- Mỗi lần cho bé một vài mẫu thức ăn để chơi cùng; nếu cho bé quá nhiều, có thể bé sẽ muốn “làm sạch khay” để giúp bé tập trung.
- Hãy thông thả trong khi con học cách xử lý thức ăn và cho bé nhiều thời gian. Lượng thức ăn lãng phí sẽ sớm ít dần nếu kỹ năng của bé phát triển.
- Kiểm chế mong muốn được khuyến khích con “ăn hết”. Bắt bé ăn nhiều hơn mức bé cần có nghĩa là để lại ít thức ăn thừa hơn, nhưng có thể việc này sẽ can thiệp vào cảm giác no bụng của bé, khiến bé tăng cân nhiều hơn mong muốn - vì vậy việc này không thực sự bớt lãng phí hơn.

Bé nhà tôi 7 tháng tuổi và tôi cảm thấy tôi không biết bé nên ăn bao nhiêu, hoặc tôi nên cho bé bao nhiêu loại thức ăn khác nhau. Tôi liên tục cho bé ăn món bé thích, chỉ nhằm đảm bảo bé ăn được chút gì đó vào bụng.

Một em bé 7 tháng tuổi khỏe mạnh không thực sự cần gì nhiều hơn là sữa mẹ hoặc sữa công thức; ở tuổi này, thức ăn dặm chỉ nhằm khám phá, học hỏi và thực hành kỹ năng. Nhưng đối với nhiều cha mẹ, quả là không dễ dàng từ bỏ các quan niệm cũ về việc phải cho bé ăn và họ thấy khó có thể tin rằng bé chỉ ăn món mà bé cần. Các bé có sự khác biệt lớn về tốc độ làm quen với món ăn dặm; khi 7 tháng tuổi, các bé mới chỉ tập làm quen mà

thôi.

Ban đầu, các bé BLW thường ăn ít hơn cha mẹ kì vọng - nhất là khi so sánh với lượng thức ăn mà các bé được cho ăn món xay nhuyễn có thể ăn được. Nhưng việc cho bé tập ăn dặm dần dần và duy trì các bữa sữa của bé trong những ngày đầu tốt hơn cho bé, thay vì hối thúc bé ăn thêm đồ ăn dặm.

Vì vậy, không cần thiết phải hạn chế các món ăn mà bạn cung cấp cho bé xuống chỉ còn các món mà bé thích nhằm đảm bảo bé ăn được chút gì đó. Khi 7 tháng tuổi, bé vẫn đang học rằng thức ăn là điều thú vị và có vị ngon, vì vậy tốt hơn là hãy cho bé cơ hội được thử nhiều hương vị khác nhau. (Điều này sẽ tối đa hóa nguồn dinh dưỡng cho bé - cho dù bé không ăn nhiều). Quan trọng là hãy cho bé cơ hội được thực hành với thức ăn có hình dạng và kết cấu đa dạng, thay vì chỉ cho bé ăn các món mà bé dễ dàng xử lý, nhằm giúp bé phát triển kĩ năng tự ăn. Nhưng bé không cần phải có thật nhiều món ăn vào mỗi bữa. (Thực ra, bé có thể bị choáng ngợp nếu bạn cùng lúc đặt quá nhiều món trước mắt bé).

Cha mẹ thường giả định rằng em bé của họ không thích món nào đó, nếu như bé nhè hoặc từ chối thức ăn - nhưng có thể điều đó chỉ đơn giản vì hôm đó bé không có cảm giác thích ăn hoặc bé không cần. Trẻ nhỏ vốn thường xuyên thay đổi sở thích - có hôm bé ăn rất nhiều món này, nhưng hôm sau bé không thích nữa. Điều này hoàn toàn bình thường. Chỉ cần bạn kiên trì cho bé các món ăn mà *bạn* thường ăn và đảm bảo sự đa dạng của món ăn. Bạn hãy cố gắng không nói về thức ăn như “món ưa thích” hoặc không ưa thích của bé. Các bé có xu hướng hành xử theo cách mà bé nghĩ cha mẹ chờ đợi nơi bé, vì vậy nếu bạn liên tục nói bé không thích món nào đó, chắc chắn bé sẽ tin bạn!

Nếu bé nhà bạn uống sữa công thức, có thể trong những ngày đầu tập ăn dặm bé sẽ chậm chấp nhận các hương vị mới hơn, vì từ khi bé chào đời đến bây giờ, tất cả các bữa sữa của bé đều chỉ có một hương vị mà thôi. Mặc dù các bé uống sữa bột mất nhiều thời gian hơn để thử nghiệm những cái mới mẻ, nhưng điều quan trọng là bạn vẫn phải cho bé đa dạng các món ăn để bé có thể mở rộng khẩu vị khi bé sẵn sàng.

Phương pháp tốt nhất là hãy cho bé một chút thức ăn mà bạn đang ăn (chỉ cần món đó giàu dinh dưỡng) để bé có cảm giác được gia nhập vào bữa ăn và biết rằng món ăn đó an toàn.

Sau đó, bạn hãy ngồi xuống và cho phép bé làm mọi việc bé muốn với chút thức ăn đó. Nếu bé không muốn ăn, vậy thì bé sẽ không cần ăn - bạn không cần phải lục tung tủ lạnh lên để tìm ra món gì đó có thể hấp dẫn bé.

Bạn nên:

- Tiếp tục cho bé các món ăn có trong bữa cơm gia đình.
- Nhớ rằng các bữa sữa vẫn cung cấp đủ dưỡng chất cho bé.
- Cho bé làm quen với nhiều khẩu vị.
- Cho bé làm quen với thức ăn có nhiều hình dạng và kết cấu khác nhau.
- Không đặt quá nhiều thức ăn vào đĩa của bé (hoặc khay ăn trên ghế).
- Hãy cùng ăn món ăn với bé mỗi khi có thể.
- Biết rằng khẩu vị của bé có thể thay đổi theo ngày, theo tuần.
- Tin tưởng bé nếu bé không muốn ăn.

Ai ai cũng hỏi tôi là bé ăn được bao nhiêu, nhưng thực sự tôi không thể nói được vì thức ăn bị vương vãi khắp nơi xung quanh bé!

Các chuyên gia dinh dưỡng, người thân và bạn bè thường hỏi: “Bé ăn được bao nhiêu?” và họ mong đợi cha mẹ bé sẽ nói: “Mỗi lần một bát, hai lần mỗi ngày,” hoặc: “Một bình đầy mỗi lần, mỗi ngày ba bình.” Nhưng BLW nói về sự đa dạng, mùi vị, kết cấu và sự học hỏi, thay vì nói đến số lượng mà hầu hết mọi người đều thấy quen quen đối với phương pháp bón thìa.

Khi các bé tự ăn, ban đầu, có thể sẽ rất khó nói các bé ăn được bao nhiêu. Khi bé biết cách gạt thức ăn quanh khay ăn trên ghế, làm rơi một ít dưới mông và trên sàn, sẽ là một thử thách thực sự khi bạn cố tìm hiểu xem bé ăn được bao nhiêu. Và trước nhất là khi chúng ta cho bé các thanh thức ăn để cầm, chúng ta không hề đo bằng thìa! Dù hiểu rõ điều này, nhưng chúng ta vẫn muốn biết bé ăn được “bao nhiêu”.

Nhưng hầu hết các quan niệm của mọi người về lượng thức ăn bé “nên”

ăn đều phi thực tế. Các quan niệm đó thường là vết tích có từ những ngày mà các bà mẹ muốn con bụ bẫm. “Bụ bẫm” tức là “khỏe mạnh” và người ta hướng tới mục tiêu tăng cân thật nhiều. Vì vậy, bé càng ăn nhiều càng tốt.

Quan niệm của chúng ta về lượng thức ăn cũng dựa trên các thực phẩm xay nhuyễn. Nhưng khi thức ăn được xay nhuyễn, người ta thường phải bổ sung thêm nước để thức ăn đạt độ đặc, vì vậy món ăn trông có vẻ nhiều thực ra chỉ có một chút thức ăn cứng. Và bạn hãy nhớ rằng, mặc dù em bé được nuôi theo phương pháp đút thìa có thể ăn hết cả bình đây, nhưng, bé cũng có thể làm cho cháo dính khắp mình đấy.

Sự thật là việc bé ăn bao nhiêu không quan trọng, nếu như bé khỏe mạnh, có nhiều cơ hội ăn theo ý muốn và được cho uống sữa mỗi khi bé có nhu cầu.

Bạn nên:

- Cố gắng không cảm thấy bị áp lực phải phán đoán xem con ăn được bao nhiêu. Chỉ cần bé được cho đa dạng các món ăn giàu dinh dưỡng và vẫn uống nhiều sữa, điều đó không quan trọng.
- Khi mọi người hỏi “Bé ăn được bao nhiêu?” bạn hãy kể các loại thức ăn mà bé đã ăn thử, và hãy nói về niềm vui của bé khi được tự khám phá thức ăn, thay vì cố gắng ước tính xem bé ăn được bao nhiêu.

“Hôm rồi, bà tôi hỏi Leo ăn được bao nhiêu rồi. Tôi nói: ‘Dạ, bé ăn nhiều lắm bà ạ! Cà rốt, bông cải xanh, thịt gà, chuối, bơ, đậu hạt, bánh mì nướng, quả ô liu, pho mát - cái gì bé cũng ăn được bà ạ.’ Bà tôi không biết phải nói thêm gì nữa!”

Chị Claire, mẹ bé Leo 8 tháng tuổi

Bé nhà tôi 8 tháng tuổi và chúng tôi đang áp dụng BLW rất vui vẻ. Vấn đề duy nhất là bé tăng cân rất chậm. Tại sao lại thế nhỉ?

Sự tăng cân của các bé rất khác nhau. Tuy nhiên, rất nhiều cha mẹ áp dụng BLW cũng cho biết các em bé của họ tăng cân chậm trong khoảng 8 tháng tuổi. Dường như điều này xảy ra trước khi các bé bắt đầu ăn nhiều thức ăn, khi đó cân nặng sẽ tăng trở lại.

Biểu đồ tăng trưởng mà các bác sĩ và y tá sử dụng cũng cho thấy mỗi độ

tuổi đều có trọng lượng khác nhau; khi bé nhà bạn tăng cân, sự phát triển của bé được đánh dấu bằng các dấu chấm và sau đó các dấu chấm này được nối với nhau để tạo thành một đường liền. Nhưng rất ít bé tăng cân đều đều theo tuần; dường như các bé tăng cân rất bột phát, vì vậy đường liền này có thể lên xuống hoặc không thay đổi khi bé không hề tăng cân trong vài tuần. Đó là bình thường (và đây cũng là một lí do việc cân cho bé hơn một lần mỗi tháng là không hữu ích, nhất là đối với các bé từ 6 đến 8 tuần tuổi). Đường cong (hoặc phân vị) trên biểu đồ là hướng dẫn tổng quát hóa, nhằm giúp các chuyên gia dinh dưỡng phát hiện ra các em bé thực sự không tăng trưởng phù hợp với độ tuổi; các đường cong này không đồng nghĩa với việc các em bé phải tuân theo một đường thẳng duy nhất. Tuy nhiên, nếu bé nhà bạn khỏe mạnh nhưng không tăng cân trong vài tuần liền, bạn cũng nên tham vấn chuyên gia dinh dưỡng và có thể đưa bé đi kiểm tra - chỉ nhằm đảm bảo sức khỏe của bé không có vấn đề gì.

Nhìn chung, các em bé bú mẹ thường có mô hình tăng trưởng giống nhau: các bé tăng cân nhanh trong 3 tháng đầu tiên và sau đó sẽ chậm lại khi bé được 6 tháng tuổi. Sự tăng cân chậm này tiếp tục cho đến khi bé 9 tháng tuổi, khi bé có mức độ tăng trưởng ổn định hơn. Các em bé uống sữa công thức thường tăng trưởng chậm hơn trong giai đoạn đầu, nhưng trong giai đoạn sau sẽ nhanh hơn (tuy nhiên, hiện giờ người ta nhận thấy rằng lý tưởng nhất là các bé này nên tăng cân theo mô hình của các bé bú mẹ).

Không phải *tất cả* việc tăng cân đều tốt cho các bé. Thực ra, tăng cân quá nhiều gây hại cho sức khỏe, ít nhất là như vậy, vì đây là sự tăng cân không tương xứng - cả khi bé còn thơ ấu và sau này. Nếu bé nhà bạn tăng cân nhanh hơn mức trung bình cho đến tận bây giờ, giai đoạn tăng trưởng chậm hơn một chút có lẽ chính là thứ bé cần để cân bằng mọi thứ.

Bạn hãy nhớ rằng, ngay cả khi bé tăng cân chậm, bé vẫn sẽ tiếp tục phát triển (chiều cao). Khi các bé ăn và uống, tất cả các dưỡng chất và calo mà bé hấp thu vào cơ thể sẽ đảm bảo trước nhất rằng não và các cơ quan của bé có thể hoạt động và phát triển, sau đó mới cung cấp năng lượng cho bé vận động. Các calo dư thừa được tích lại như là cân nặng thêm. Vì vậy, một em bé không tăng cân nhiều có thể đã có đủ thức ăn cho sức khỏe và sự tăng trưởng, nhưng chỉ đơn giản là bé có ít calo dự trữ. Nhẹ cân không có nghĩa là bé bị đói.

Bạn nên:

- Xem xét bé một cách tổng thể. Nếu bé khỏe và hiếu động, bạn không cần lo lắng gì hết.
- Hãy nhìn biểu đồ tăng cân chung của bé, thay vì chỉ nhìn vào vài tuần: bé bị *sút cân* thực sự là điều đáng lo, nhưng bé chậm tăng cân giai đoạn ngắn hiếm khi là vấn đề nghiêm trọng.
- Thảo luận về cân nặng của bé với bác sĩ hoặc y tá nếu bạn lo lắng.

Đưa con 8 tháng tuổi của tôi thường phải rặn khi ị - tại sao vậy?

Mọi người thường hay lo lắng thái quá khi thấy bé ị, ngay cả khi phân của bé rất mềm. Không rõ lí do tại sao, nhưng dường như tình trạng phân của bé không liên quan đến món ăn hoặc lượng thức ăn của bé. Một lý thuyết cho rằng bé rặn khi bé phát hiện ra rằng bé có thể thực sự kiểm soát quá trình ị - và thậm chí bé còn có được một chút thích thú từ việc này! Dù sự thật là gì, dường như hầu hết các em bé đều sẽ rặn như vậy, vào thời điểm nào đó.

Tuy nhiên, nếu phân của bé rất cứng, nghĩa là chế độ ăn của bé chưa có đủ chất lỏng. Chứng táo bón như thế này rất ít khi xảy ra nếu bé bú mẹ, nhất là khi đồ uống của bé chỉ là sữa mẹ, bởi vì sữa mẹ có tác dụng nhuận tràng, giúp mọi thứ di chuyển với nhịp độ ổn định. Nếu bạn cho bé uống sữa bột, có thể bạn cần phải cho bé uống nước thường xuyên hơn. Đôi khi, phân cứng cũng là triệu chứng của một chứng bệnh nào đó, vì vậy bạn nên đưa bé đi khám bác sĩ nếu vấn đề này kéo dài.

Bạn nên:

- Cho bé bú mẹ thường xuyên hơn, hoặc cho bé uống thêm nước nếu bé uống sữa công thức.
- Đưa bé đi khám nếu bé tiếp tục ị phân cứng.

Phân của con tôi rất lỏng. Việc này có bình thường không?

Trong giai đoạn ăn dặm, dù bé có được ăn dặm theo phương pháp BLW hay không, hiện tượng bé ị phân rất lỏng là hoàn toàn bình thường. Đó chỉ là đặc tính của hệ tiêu hóa của bé khi hệ này làm quen với thức ăn khác, dần dần phân của bé sẽ sánh hơn. Nếu bé bú mẹ, có thể phân của bé vẫn

luôn luôn mềm và duy trì như vậy vài tháng liền, nhất là khi bé chỉ bú sữa mẹ.

Khi phân của bé lỏng hơn bình thường, bé thường muốn uống nhiều. Nếu bạn cho bé bú mẹ, hãy tiếp tục cho bé bú mỗi khi bé muốn. Nếu bạn cho bé bú sữa bột, hãy cho bé uống nước thường xuyên - nhưng cũng đừng lo lắng nếu bé từ chối; đó là cách bé nói: “Cám ơn mẹ, nhưng con vẫn ổn.”

Đôi khi, phân lỏng là dấu hiệu cho thấy bé không thể tiêu hóa một số loại thức ăn nhất định hoặc bé bị nhiễm khuẩn. Nếu bé không vui hoặc có vẻ không khỏe, bạn hãy đưa bé đi khám ngay; phân lỏng là hiện tượng bình thường, nhưng nếu nó xuất hiện cùng với các dấu hiệu khác, ví dụ bé nôn, xanh xao hoặc sút cân, có thể hiện tượng này không bình thường đâu.

Bạn nên:

- Cho bé bú thường xuyên hoặc cho bé uống thêm nước nếu bé đang uống sữa công thức.
- Dùng kem hăm để ngăn ngừa hăm tã và thay tã cho bé ngay khi bé ị (phân rất lỏng có thể khiến mông bé rát).
- Hãy lưu ý đến các dấu hiệu bệnh và đưa bé đi khám bác sĩ ngay nếu bạn nghĩ bé không khỏe.

Dường như bé nhà tôi không ăn gì suốt hai ngày liền. Bé 9 tháng tuổi. Tôi nên làm gì?

Không có gì đáng lo nếu bé không ăn thức ăn hai ngày liền. Không có gì là bất thường khi có những bữa bé ăn rất ít - sau đó bé ăn tất cả các món được bày biện trước mắt. Đôi lúc bé mệt, vì lí do đơn giản như là mọc răng: có thể ăn món cứng khiến bé đau và bé cần sự êm dịu của ti mẹ và ti bình (sữa mẹ rất tốt cho việc làm dịu cơn đau răng). Các em bé thường ăn ít hơn và uống nhiều hơn nếu bé bị cảm lạnh hoặc bị nhiễm khuẩn nhẹ. Điều này là bình thường; việc tiêu hóa thức ăn cần rất nhiều năng lượng và không ăn giúp bé có cơ hội sử dụng toàn bộ năng lượng để chiến đấu với tình trạng nhiễm khuẩn. Khi hết cảm lạnh, mọi thứ sẽ quay trở lại bình thường. Em bé bị bệnh nặng hơn cũng có thể chán ăn, nhưng bạn cũng sẽ nhận thấy các triệu chứng khác nữa, vì vậy nếu bé không muốn ăn và xanh xao, mệt mỏi hoặc khóc nhiều, hoặc có các dấu hiệu bệnh khác, bạn nên đưa bé đi khám

bác sĩ.

Các vấn đề liên quan đến cảm xúc cũng có thể khiến bé chán ăn - bé có thể ngừng ăn dặm trong một hoặc hai ngày khi mẹ đi làm trở lại sau thời gian sinh nở, hoặc khi cha mẹ thay cô giáo, người trông trẻ của bé. Đôi lúc sự căng thẳng trong mối quan hệ giữa cha mẹ hoặc những thay đổi lớn như chuyển nhà (hay thậm chí là khi đi du lịch) cũng có thể ảnh hưởng đến con đói của bé. Và cũng có những bé thường bỏ ăn trong khoảng hai ngày (và sau đó ăn rất nhiều vài ngày liền) mà không vì lí do nào hết.

Vào những ngày bé ăn rất ít thức ăn dặm, một số bé muốn uống nhiều sữa hơn, nhưng các bé khác dường như không đói lắm. Em bé muốn uống thêm sữa có thể “nhất thời” thêm sữa hoặc chỉ là do bé cần một chút nguồn an ủi. Tất cả những điều này đều bình thường. Điều quan trọng là đừng để điều đó khiến bạn lo lắng: bữa ăn gây căng thẳng cho cha mẹ cũng gây căng thẳng cho bé, dễ dẫn đến cuộc chiến ý chí giữa bé và cha mẹ. Bữa ăn căng thẳng sẽ khiến cả gia đình không vui - và cũng sẽ không hữu ích cho con đói của bé đâu!

Quan trọng là bạn hãy cố gắng không thuyết phục bé ăn bằng cách dỗ dành hoặc ép bé. Điều này sẽ chỉ khiến bé lúng túng và buồn chán - và có thể có nguy cơ gây ra thái độ không vui vẻ với thức ăn. Hãy nhớ rằng không đứa trẻ nào chủ tâm khiến chính mình chết đói - chỉ cần thức ăn giàu dưỡng chất luôn có sẵn, bé sẽ ăn theo nhu cầu, và nếu bé bỏ lỡ vài ngày không ăn, bé sẽ ăn bù khi cần.

Bạn nên:

- Cho bé nhiều chất lỏng. Nếu bạn cho bé bú mẹ, cho bú thường xuyên là đủ; nếu bạn cho bé uống sữa công thức, hãy cho bé uống cả sữa và nước.
- Tiếp tục cho bé một chút thức ăn giàu dinh dưỡng vào bữa ăn.
- Đảm bảo bạn không chất đầy thức ăn vào đĩa của bé - một số bé sẽ gạt lượng lớn thức ăn đi, bởi vì chúng áp đảo bé. Chỉ cần cho bé một chút thức ăn và để bé xin thêm nếu bé muốn.

Em bé 9 tháng tuổi của tôi không muốn ăn tại bàn, nhưng bé rất thích tìm các mẫu vụn thức ăn trên sàn nhà. Điều này có bình

thường không? Tôi có nên ngăn cản bé không?

Không có gì bất thường khi các bé thích nhặt các mẫu thức ăn lên mỗi khi bé nhìn thấy chúng; có vẻ đây là cách ăn hết sức tự nhiên, và không khác với việc người lớn ăn tiệc đứng hoặc ăn ngoài trời - chỉ có điều bé sẽ tìm thấy thức ăn trên sàn bởi vì bé bò hoặc dò dẫm đi khắp nơi. Nếu bé nhà bạn mới biết đi, gần như sẽ không thể tránh khỏi việc bé vô tình bắt gặp một quả táo hoặc một chiếc bánh quy ăn dở, và rất nhiều cha mẹ nhận thấy em bé của họ bắt đầu ăn dặm “không chính thức” bằng cách tìm được vài mẫu đồ ăn ngon lành do anh chị bé vô tình để sót lại.

Khám phá thức ăn bằng cách tự lực tìm có thể giúp bé học cách đánh giá thức ăn nào là an toàn và không an toàn. Tuy nhiên, mặc dù có lý thuyết cho rằng các em bé cần ăn ở bản trong mức độ nào đấy để giúp phát triển hệ miễn dịch. Nhưng các thức ăn bị vương vãi lâu, nhất là thức ăn rơi trên sàn, có thể chứa vi khuẩn gây ngộ độc thực phẩm vô cùng nghiêm trọng, vì vậy cách ăn này không được khuyến khích.

Mặc dù bé mới chỉ khám phá, nhưng cũng có thể là bé không thấy hứng thú với bữa ăn. Nếu bé không thích ngồi tại bàn ăn, lí do có thể đơn giản là bé khó chịu khi ngồi tại bàn ăn. Rất nhiều chiếc ghế cao chỉ được thiết kế cho trẻ mới biết đi và quá to so với các bé mới ăn dặm - khay quá cao với bé hoặc bé cảm thấy bị hạn chế, hoặc không an toàn. Trong những tuần hoặc tháng đầu tập ăn dặm, các bé thường thích ngồi trong lòng mẹ hơn, và bé thích lấy các mẫu thức ăn từ đĩa của người khác.

Hoặc do bé không thích bữa ăn vì lí do nào đó khác. Có thể là do bé được kì vọng sẽ ngồi yên tại bàn quá lâu, bé ngồi ăn một mình, hoặc không được tự do chơi đùa với thức ăn - có thể bé đã phát hiện ra rằng bé có thể khám phá thức ăn thật từ từ và theo cách riêng của bé bên dưới bàn, mà không cần sự “trợ giúp” của ai. Bé cũng có thể từ chối thức ăn nếu bé bị buộc phải cảm thấy tự-ý-thức hoặc chịu áp lực của cha mẹ (hoặc người khác) khi họ quan sát từng miếng thức ăn của bé.

Một chuyến đi chơi và ăn trên một chiếc chiếu hoặc tấm khăn sạch sẽ - dù là trong nhà hay ngoài trời - đều có thể tạo sự thay đổi thú vị đối với cả bạn và bé so với khi phải ngồi tại bàn ăn, và là cách hay để giúp bé khám phá lại niềm vui được ăn chung với gia đình.

Bạn nên:

- Ăn với bé mỗi khi có thể.
- Đảm bảo bé ngồi thoải mái tại bàn ăn.
- Cho phép bé chơi đùa với thức ăn và gây bừa bộn trong khi ăn.
- Cố gắng không nhìn chăm chăm vào bé trong khi bé ăn.
- Không bắt bé phải ngồi tại bàn ăn trong khoảng thời gian dài khi bé không còn hứng thú với chuyện ăn uống nữa.
- Đảm bảo không có thức ăn vương vãi quanh sàn nhà hoặc các bề mặt thấp.
- Cố gắng tổ chức một chuyến picnic (trong nhà hoặc ngoài trời) để tìm lại niềm vui được dùng chung bữa của cả gia đình.

Em bé 10 tháng tuổi của tôi vẫn không hứng thú với các món ăn dặm. Điều này có vấn đề gì không?

Mặc dù rất nhiều em bé tỏ ra rất hào hứng với thức ăn dặm ngay khi các bé có cơ hội tập ăn dặm lúc 6 tháng tuổi, nhưng rất nhiều bé không thực sự hứng thú lắm, cho đến khi bé được 8, 9 tháng tuổi, hoặc thậm chí lâu hơn. Hiện Tổ chức Y tế Thế giới khuyến nghị nên cho bé tập ăn dặm *từ khi* 6 tháng tuổi. Nhưng điều đó không có nghĩa là tất cả các bé đều sẵn sàng khi bước vào độ tuổi này - tương tự như việc không phải tất cả các bé đều biết đi khi 1 tuổi.

Khi bé 6 tháng tuổi, không phải sữa mẹ và sữa công thức đột nhiên không còn đủ dưỡng chất cho bé; mà vẫn nên đảm bảo cho bé uống thêm sữa, nhưng có kèm thêm thức ăn vài tháng nữa bổ sung. Vấn đề quan trọng ở chỗ bé có cơ hội quyết định xem bé cần ăn thêm gì nữa.

Các bằng chứng gợi ý rằng, các em bé sinh ra trong gia đình có tiền sử dị ứng thường làm quen muộn hơn với việc ăn dặm; điều này đóng vai trò quan trọng trong việc giảm thiểu nguy cơ gây ra phản ứng dị ứng trong khi bé còn rất nhỏ. Việc bổ sung vitamin A, C, D và chất sắt có thể cực kỳ hữu ích cho các em bé này.

Một số lượng rất nhỏ các em bé gặp các vấn đề về thể chất (ví dụ yếu cơ hoặc cổ họng bất thường) ngăn cản sự phát triển các kỹ năng tự ăn của bé.

Rất có thể, trong một số trường hợp hiếm hoi, các vấn đề này không được phát hiện cho đến khi bé được hơn 6 tháng tuổi. Trong trường hợp này, sự chậm trễ trong việc phát triển các kỹ năng tự ăn có thể là dấu hiệu đầu tiên cho thấy bé có điều gì đó bất ổn. Nếu bạn hoài nghi về sự phát triển chung của bé - ví dụ nếu bé không thể cầm đồ chơi và đưa lên miệng - bạn nên đưa bé đi khám bác sĩ, để phòng trường hợp sự thiếu hứng thú của bé là một phần của vấn đề nào đó nghiêm trọng hơn.

Bạn nên:

- Tránh cảm dỗ phải mô tả con là “người ăn kém” hoặc nói rằng bé “không thèm ăn”. Chỉ cần bạn vẫn cho bé bú mẹ (hoặc sữa công thức) mỗi khi bé muốn, bé vẫn sẽ ăn các thức ăn khác khi bé cần - việc này cho thấy bé không hề kém ăn đâu!
- Tiếp tục cho bé tham gia bữa ăn và cho phép bé cầm thức ăn, cho dù bé có vẻ không hào hứng. Bằng cách này, bé sẽ bắt đầu ăn nhiều hơn ngay khi bé sẵn sàng.

Em bé nhà tôi 7 tháng tuổi. Mẹ tôi lo rằng bé chỉ biết chơi với thức ăn thôi. Điều này có đáng lo không?

Tin tưởng bé sẽ ăn theo nhu cầu và cho phép bé cầm thức ăn - hoặc chơi đùa với thức ăn - là hai yếu tố quan trọng nhất của BLW. Đây cũng là hai yếu tố của BLW mà cha mẹ (và ông bà) thấy khó thích nghi nhất. Suốt nhiều thế hệ trước, cha mẹ được khuyến khích phải đảm bảo con cái sẽ ăn hết sạch khẩu phần ăn, bất kể con có muốn hay không. Mục tiêu của họ là đảm bảo các bé tăng cân thật nhiều, và chơi đùa với thức ăn bị coi là hành vi xấu, gây lãng phí và nghịch ngợm.

Giờ đây, chúng ta đã biết rằng tăng cân quá nhiều không tốt cho bé, và các bé chỉ cần ăn rất ít trong vài tháng đầu tập ăn dặm. Sữa mẹ hoặc sữa công thức vẫn cung cấp đầy đủ các dưỡng chất và calo cần thiết; thức ăn cung cấp kinh nghiệm học hỏi quan trọng, và điều này sẽ đóng góp vào thói quen ăn uống lành mạnh của trẻ sau này.

Chơi, nghịch đồ ăn là phương pháp để bé tìm hiểu mọi thứ diễn ra thế nào, từ đó bé sẽ phát triển kỹ năng mới, vì vậy bạn cần phải tạo cho bé càng nhiều cơ hội chơi đùa thức ăn càng tốt. Bóp thức ăn, bôi thức ăn nhoe nhoét và làm rơi thức ăn xuống sàn có thể giúp bé hiểu về khối lượng, kích

thức, hình dạng và độ thô mịn của thực phẩm - và học hỏi về các loại thức ăn khác nhau, mùi vị của chúng và cách cầm thức ăn.

Khi lớn hơn, bé sẽ ăn nhiều hơn và chơi đùa ít hơn, nhưng thi thoảng bé sẽ vẫn cần được chơi đùa với thức ăn. Cho phép bé tự do dành thời gian theo ý muốn để chơi đùa với thức ăn và không hối thúc bé ăn sẽ đảm bảo kỹ năng của bé phát triển theo nhịp độ phù hợp (tham khảo Chương 2). Khi nhu cầu của bé với thức ăn gia tăng, kỹ năng của bé cũng phát triển. Rất nhiều cha mẹ áp dụng BLW cho biết, so với các bạn cùng trang lứa, hoặc so với anh/chị bé vốn được áp dụng phương pháp đút thìa, các em bé 9 tháng tuổi của họ có đôi tay thuần thục hơn.

Cầm thức ăn trước khi bé đưa lên miệng cũng giúp bé phát hiện ra cách xử lý thức ăn khi thức ăn ở *trong* miệng bé, vì vậy so với các bạn, có thể bé sẽ xử lý tốt hơn các thức ăn có kết cấu khác nhau. Và cho phép bé chơi đùa với thức ăn sẽ giúp bé có kỹ năng tự ăn rất nhiều loại thức ăn, giúp bé có được đầy đủ dưỡng chất.

Thông thường, một em bé lớn hơn sẽ chơi với thức ăn vì bé đã chán món ăn đó - có thể bé vẫn đói, nhưng bé muốn (hoặc cần) món mới để ăn. Cách đơn giản nhất để kiểm tra việc này là hãy cho bé món khác, hoặc món gì đó trong mâm cơm của bạn.

Bạn thấy khó có thể tin tưởng rằng bé đã ăn no, nhất là khi mới bắt đầu, nhưng rất nhiều cha mẹ và ông bà lại lo lắng chỉ vì họ có kì vọng phi thực tế về lượng thức ăn mà bé nên ăn - sự kì vọng này thường dựa trên thực phẩm xay nhuyễn có chứa rất nhiều nước.

Nhìn chung, chỉ cần bé có thể dùng tay khám phá các đồ vật và được cho nhiều cơ hội để cầm các loại thức ăn khác nhau, bạn hoàn toàn có thể tin tưởng vào bản năng của bé, rằng bé sẽ ăn theo nhu cầu. Tối thiểu cho đến khi bé được 1 tuổi, sữa mẹ hoặc sữa công thức vẫn là nguồn cung cấp dưỡng chất chính cho bé. Nếu bé vẫn ị, tè, khỏe mạnh và phát triển tốt, tức là bé đã ăn đủ.

Bạn nên:

- Khuyến khích ông bà của bé trò chuyện về những lo lắng của họ.
- Nói cho bà biết rằng cháu của bà vẫn khỏe và vui tươi, và khuyến khích

bà nhìn nhận mọi việc theo quan điểm của bé.

Tin vào lập trường của bạn - thời gian sẽ cho thấy rằng bản năng của bạn khi áp dụng BLW là đúng, khi bé của bạn trở thành người ăn thân thiện, có khả năng và nhiệt tình, và bé *thích* các món do bà nấu!

“Mọi thứ sẽ thú vị hơn nhiều nếu bạn chấp nhận rằng thức ăn là một trò chơi của bé, thay vì là một việc vặt mà bạn phải làm cho xong.”

Chị Joanne, mẹ bé Tacitly 2 tuổi.

Kết luận

Chúng tôi hi vọng cuốn sách này sẽ hữu ích cho bạn, và em bé của bạn đang có các bữa ăn lành mạnh, vui vẻ.

Chúng tôi hi vọng bạn hiểu rõ tại sao BLW là phương pháp hợp lý để cho bé tập ăn dặm, và tại sao phương pháp này lại hoàn toàn phù hợp với sự phát triển tự nhiên các kỹ năng của bé, cũng như với những điều khác mà bé học hỏi được trong năm đầu tiên sau khi chào đời. BLW có thể giúp ngăn chặn các cuộc chiến liên quan đến thức ăn - cuộc chiến này vốn quá phổ biến giữa các bậc cha mẹ và trẻ nhỏ, phương pháp này có thể góp phần giúp bữa ăn gia đình trở thành niềm vui đối với mọi người. Nói ngắn gọn, phương pháp này giúp việc ăn uống trở thành một niềm vui như nó nên như thế.

BLW là một phần tự nhiên trong quá trình phát triển của bé. Sự phát triển chung của bé không chỉ đóng vai trò vô cùng quan trọng đối với khả năng bé tự ăn, mà những gì bé học hỏi được khi tham gia tích cực, đầy đủ vào bữa ăn gia đình cũng có tiềm năng đóng góp vào sự phát triển kỹ năng và cá tính của bé.

Ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy cách thức bé được cho ăn khi bé còn rất nhỏ sẽ hình thành cách thức bé cảm nhận về thức ăn trong suốt thời thơ ấu, thậm chí cả khi bé trưởng thành. Béo phì và các chứng rối loạn dinh dưỡng xuất hiện trên báo chí hàng tuần, và gây hậu quả nghiêm trọng. Rất nhiều trong số các vấn đề này bắt nguồn từ một (hoặc cả hai) vấn đề chính: khả năng phát hiện và kiểm soát cơn đói. Sự phát triển lành mạnh của cả hai yếu tố này là trọng tâm của BLW.

Rất nhiều lời khuyên dành cho cha mẹ về việc cho bé ăn vẫn dựa trên khả năng của các em bé 3 hoặc 4 tháng tuổi, và giả định rằng bé cần được đút thìa. Lời khuyên này hiếm khi quan tâm đến khả năng tự nhiên của em bé 6 tháng tuổi là được quyết định quá trình ăn dặm và tự ăn. BLW kết hợp những điều mà hiện giờ chúng ta biết về thời điểm bé nên tập ăn dặm và

điều mà chúng ta thấy bé có thể làm khi bước vào độ tuổi này.

Chúng tôi hi vọng đã cung cấp cho bạn ý tưởng thực tiễn về cách thức bắt đầu áp dụng BLW với bé, phương thức thực hiện để BLW an toàn, thú vị và hãy cùng xem em bé của bạn sẽ phát triển những kỹ năng gì.

Cuối cùng, chúng tôi muốn gửi lời cảm ơn chân thành đến tất cả các bậc cha mẹ đã đóng góp kiến thức trực tiếp nhằm giúp chúng tôi hoàn thành cuốn sách này. Chúng tôi hi vọng những kinh nghiệm họ chia sẻ về niềm vui của bé và mỗi bữa ăn khi khám phá thức ăn đã truyền cảm hứng cho bạn như đã truyền cảm hứng cho chúng tôi. Trên tất cả, chính câu chuyện của họ đã cho thấy rằng chỉ đơn giản là phương pháp BLW rất hợp lý.

Phụ lục I

Câu chuyện về BLW

Mặc dù thói quen tự chọn thức ăn của bé (BLW) vẫn luôn tồn tại, nhưng lý thuyết giải thích tại sao và phương pháp BLW lại do Gill Rapley - đồng tác giả cuốn sách *phát triển*. Với hơn 20 năm kinh nghiệm là một y tá chăm sóc người bệnh tại nhà, chị đã thấy rất nhiều gia đình gặp phải các rắc rối khi cho con ăn; rất nhiều bé không chịu được nuốt thìa hoặc chỉ chịu ăn lượng thức ăn rất hạn chế. Một số cha mẹ còn tìm đến phương pháp ép ăn nhằm bắt con ăn. Nghẹn và ọe khi ăn thức ăn lớn nhón là hết sức phổ biến. Bữa ăn thực sự gây căng thẳng cho cả cha mẹ và bé.

Gill ngờ rằng bé cưỡng lại *việc được làm cho bé*, thay vì bản thân thức ăn. Gợi ý đơn giản là đợi thêm một thời gian (nếu bé dưới 6 tháng tuổi), hoặc để bé tự thử ăn (nếu bé lớn hơn) dường như tạo một sự khác biệt rất lớn với hành vi của bé và mức độ căng thẳng của cha mẹ. Rốt cục, quyền kiểm soát được trả lại cho bé - và điều này đặt ra câu hỏi: “Tại sao ngay từ đầu chúng ta lại tước đi quyền kiểm soát đó của bé?”

Khi thực hiện luận văn Thạc sĩ, Gill mời một nhóm cha mẹ có em bé 4 tháng tuổi (độ tuổi tối thiểu được khuyến khích tập ăn dặm vào thời điểm đó) nhằm giúp chị quan sát xem bé sẽ làm gì nếu bé được cho cơ hội chạm và cầm thức ăn mà không bị nuốt thìa. Khi bắt đầu cuộc nghiên cứu, tất cả các bé đều được bú mẹ hoàn toàn và các bé tiếp tục bú mẹ trong suốt quá trình nghiên cứu. Cuộc nghiên cứu kết thúc khi bé được 9 tháng tuổi.

Các bậc cha mẹ được đề nghị cùng ngồi ăn với bé vào mỗi bữa ăn, cho phép bé cầm và khám phá các loại thức ăn khác nhau, và nếu bé muốn, hãy để bé ăn. Cứ hai tuần một lần, các bậc cha mẹ này quay các thước phim ngắn về hành vi của bé vào giờ ăn và viết nhật ký về phản ứng của bé đối với thức ăn và sự phát triển chung của bé.

Các thước phim và nhật ký cho thấy, khi 4 tháng tuổi, các bé gần như có

thể cầm thức ăn lên, không lâu sau đó các bé sớm với tay lấy thức ăn. Ngay khi các bé cầm được thức ăn (có bé sớm hơn, có bé muộn hơn) các bé đều đưa hết vào miệng. Một số bé cắn hoặc gặm thức ăn từ rất sớm, khi mới 5 tháng tuổi, nhưng các bé không nuốt. Có vẻ như tất cả các bé đều mải mê vào công việc của mình, mặc dù các bé không cần phải thức ăn đó.

Khi khoảng 6,5 tháng, gần như tất cả các bé đều phát hiện ra cách đưa thức ăn lên miệng và sau khi “tập” nhai 1 hoặc 2 tuần, các bé bắt đầu phát hiện ra cách nuốt. Dần dần, các bé “chơi đùa” ít hơn với thức ăn và bé ăn có chủ đích hơn. Khi sự phối hợp tay-mắt và các kỹ năng vận động của bé phát triển, các bé có thể cầm các mẫu thức ăn mỗi ngày một nhỏ hơn.

Khi 9 tháng tuổi, tất cả các bé ăn rất nhiều món ăn thông thường trong bữa ăn gia đình. Hầu hết các bé đều dùng ngón tay, nhưng một số bé bắt đầu thử dùng thìa hoặc đĩa. Cha mẹ bé cho biết, các bé không gặp khó khăn gì với thức ăn lớn nhỏ và hầu như các bé không hề ọe trong khi ăn. Các bé đều sẵn sàng thử thức ăn mới và dường như rất thích giờ ăn.

Trong khoảng thời gian Gill tiến hành cuộc nghiên cứu này, rất nhiều nghiên cứu bắt đầu chỉ ra rằng, lý tưởng nhất là các bé nên bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu đời và dần dần hướng tới chế độ ăn đa dạng sau thời điểm này. Các kết quả của Gill, cùng với các câu chuyện của các bậc cha mẹ ủng hộ kết quả đó, cho thấy, các em bé khỏe mạnh bình thường - giống như các động vật có vú ở khắp mọi nơi - phát triển các kỹ năng cần thiết để tự ăn dặm vào độ tuổi thích hợp.

Phụ lục 2

Quy tắc cơ bản về an toàn thực phẩm

Vi khuẩn có thể lây lan và gia tăng nhanh chóng trong thực phẩm, và so với người lớn, các bé có nhiều nguy cơ bị ngộ độc thực phẩm hơn người lớn. Các hóa chất trong thực phẩm cũng có thể là nguyên nhân gây bệnh. Để đảm bảo an toàn cho cả gia đình, tốt nhất bạn hãy tuân thủ các quy tắc đơn giản sau:

1. Bạn (và gia đình)

- Rửa tay bằng xà phòng và xả nước thật sạch:

Trước khi cầm thức ăn.

Sau khi cầm thực phẩm sống và trước khi cầm thực phẩm chín.

Sau khi chạm vào thùng rác.

Sau khi chạm vào mặt hoặc tóc.

Sau khi cầm các dụng cụ lau dọn.

Sau khi chạm vào thú vật hoặc chuồng, hoặc bát ăn của thú vật.

Sau khi đi vệ sinh.

- Cực kỳ quan tâm đến việc rửa tay sạch sẽ nếu bạn bị cảm lạnh hoặc bị nhiễm khuẩn dạ dày.

quản thực phẩm trong tủ lạnh với nhiệt độ thích hợp:

Không mở cửa tủ lâu hơn cần thiết.

Không để các thực phẩm để ôi thiu ở cửa tủ lạnh.

Không cho thực phẩm nóng vào tủ vì điều này sẽ làm tăng nhiệt độ của cả tủ lạnh.

- Có lý thuyết cho rằng axit trong hoa quả và rau củ có thể phản ứng với lá kim loại (nhôm), làm thải hóa chất vào thực phẩm. Tốt nhất là không nên dùng lá kim loại bọc các thực phẩm này.
- Nếu bạn sử dụng giấy bóng làm bao bì thực phẩm, hãy kiểm tra xem loại giấy bóng đó có an toàn với thực phẩm không. Nếu nghi ngờ, hãy cho thực phẩm vào bát và bao kín bát, để giấy bóng không chạm vào thực phẩm.
- Kiểm tra hướng dẫn của nhà sản xuất về thời gian bảo quản thực phẩm đông lạnh.

4. Nấu thực phẩm

- Rửa rau củ và quả thật kỹ, rửa sạch thịt lợn, cá, thịt gia cầm và gạo trước khi nấu.
- Rã đông thật kỹ thịt lợn và thịt gia cầm đông lạnh trước khi nấu. Sẽ an toàn hơn nếu rã đông thực phẩm này dần dần trong tủ lạnh hoặc rã đông nhanh bằng cách cho vào lò vi ba, thay vì để thực phẩm rã đông trong nhiệt độ phòng.
- Đảm bảo thực phẩm được nấu chín kỹ. Trước khi ăn, kiểm tra thực phẩm có được nấu sôi không và nước thịt phải thật trong. Không rút ngắn thời gian nấu được khuyến nghị trên bao bì hoặc sách hướng dẫn nấu ăn.
- Dùng nhiệt độ lò theo khuyến nghị đối với các thực phẩm nướng trong lò và cẩn thận tuân thủ các hướng dẫn nếu bạn dùng lò vi ba.
- Đảm bảo trứng luôn luôn được nấu chín kỹ. Tránh xa các thực đơn có

món trứng không được nấu, ví dụ mayonnaise.

- Nếu được, hãy dùng ngay thức ăn sau khi nấu chín. Nếu bạn cần giữ thức ăn nóng, đảm bảo nhiệt độ trên 63°C (145°F). Nếu bạn không thể giữ cho thực phẩm nóng ở nhiệt độ này, hãy dùng ngay món ăn trong vòng 2 giờ, hoặc để nguội và bảo quản trong tủ lạnh để lúc sau hâm nóng lại. Điều này cực kỳ quan trọng với thịt, cá, trứng và cơm.
- Thực phẩm chín và nguội chỉ nên được hâm nóng lại 1 lần duy nhất. Đảm bảo món ăn sôi kỹ trước khi ăn.