

Khi nào con tôi sẵn sàng để ăn dặm?

Vào khoảng 6 tháng tuổi, chỉ mình sữa mẹ hoặc sữa công thức là không đủ cho bé. Đã đến lúc bắt đầu cho bé ăn dặm trong khi vẫn đang cho bé bú sữa mẹ hoặc dùng sữa công thức. Bé cần thức ăn giàu chất sắt để phát triển và học tập vì lượng chất sắt dự trữ của bé ở độ tuổi này còn thấp.

Dấu hiệu cho thấy bé đã sẵn sàng để ăn dặm:

- ngẩng đầu lên và kiểm soát đầu tốt
- ngồi khi có người đỡ



- giữ thức ăn trong miệng và nuốt



- há miệng khi thức ăn đến gần



- bắt đầu nhìn thức ăn của bạn và với lấy thức ăn



Để biết thêm thông tin,
hãy truy cập:
Giới thiệu về thức ăn dặm: tại sao,
khi nào, cái gì & như thế nào |
Mạng lưới Nuôi dạy Con cái



Để xem hướng dẫn kỹ thuật số đầy đủ
'Từ Bắt đầu Ăn dặm đến Nấu ăn cho Cả
Gia đình', hãy truy cập [melton.vic.gov.au/
startingsolids](http://melton.vic.gov.au/startingsolids) hoặc quét mã QR

