

Dinh dưỡng Tốt nhất Cho trẻ sơ sinh

Cho ăn/Các giai đoạn

Nuôi con bằng sữa mẹ có vai trò quan trọng đối với cha mẹ và em bé. **Sữa mẹ thúc đẩy sự tăng trưởng và phát triển lý tưởng cho trẻ.**

Khi con bạn lớn lên, sữa mẹ sẽ thay đổi để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của chúng. **Nuôi con bằng sữa mẹ cũng có thể giúp bảo vệ bạn và con khỏi ốm đau và bệnh tật.**

Sơ sinh-6 tháng

Sữa mẹ cung cấp dinh dưỡng tốt nhất cho trẻ sơ sinh.*



6-12 tháng tuổi

Sữa mẹ và thức ăn đặc giàu chất sắt đáp các ứng nhu cầu dinh dưỡng của bé.



12-24 tháng tuổi

Sữa mẹ tiếp tục đóng vai trò quan trọng cùng với chế độ ăn uống cân bằng sử dụng MyPlate.



Từ 2 tuổi trở đi

Sữa mẹ và một chế độ ăn uống cân bằng hỗ trợ sự tăng trưởng và phát triển liên tục của trẻ và bảo vệ hệ miễn dịch.



***Trẻ sơ sinh nên được bổ sung vitamin D ngay từ những ngày đầu đời.**

Vitamin D và thực phẩm tăng cường chất sắt rất quan trọng cho sự phát triển của trẻ.

Nguồn: Tổ chức Y tế Thế giới. (2020). Nuôi dưỡng trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ.

First Food công nhận thuật ngữ "cho con bú sữa mẹ" có thể không đại diện cho tất cả những người đang có sữa. First Food hỗ trợ tất cả mọi người bao gồm các chủng tộc, dân tộc, tôn giáo, giới tính, nguồn gốc quốc gia, tổ tiên, tuổi tác, tình trạng hôn nhân, khả năng thể chất hoặc tinh thần, tình trạng kinh tế xã hội, quan điểm chính trị, bản dạng giới, khuynh hướng tình dục, cấu trúc gia đình, hoặc tình trạng được bảo vệ khác.



www.pafirstfood.org



Một chương trình của Hội đồng Pennsylvania, Hoa Kỳ
Học viện Nhi khoa và được tài trợ bởi Bộ Y tế
Pennsylvania