



Cha mớ nên theo dõi đầ tăng trỏỏ ng cớ a con, đầ u chỏ nh chỏ đầ ỏn và đầ ng ngỏ n ngỏ i tìm lỏ i khuyờn tỏ chuyên gia dinh đầỏ ng.

Nhiỏ u mớ than con gỏ y gỏ, thỏ p bẻ so vớ i bỏ n bẻ cùng trang lỏ a, lỏ i hay ỏ m vớ t dài ngày nhỏ ng không biỏ t cớ i thiỏ n thỏ nào. Theo chuyên gia, nỏ u chăm sóc bẻ tích cớ c ngay tỏ bây giỏ , cha mớ sỏ giúp con sỏ m bỏ t kỏ p đầ tăng trỏỏ ng cớ a lỏ a tuỏ i.

### Theo dõi đầ tăng trỏỏ ng cớ a con

Hàng tháng, cha mớ nên đo chiỏ u cao và cân nỏ ng cớ a bẻ, xem có đầ t chuỏ n đầ tuỏ i hay không, so vớ i tháng trỏỏ c tăng trỏỏ ng ra sao. Có nhỏ ng giai đầ n bẻ chỏ ng cân nhỏ ng tăng đầ u chiỏ u cao, mớ không nên quá lo lỏ ng mà hãy tỏ p tỏ c theo dõi. Tuy nhiên, khi cớ hai chỏ sỏ này đầ u đầ m chân tỏ i chỏ trong nhiỏ u tháng liên tiỏ p, bẻ có thỏ đầ ng thiỏ u dinh đầỏ ng.

ỏ m vớ t hoỏ c bỏ nh tỏ t dài ngày cũng có thỏ làm chỏ m đầ tăng trỏỏ ng cớ a trỏ . Mớ nên lỏ p biỏ u đầ tăng trỏỏ ng cho con, sỏ theo dõi tiỏ n sỏ bỏ nh đầ kỏ p thỏ i đầ u chỏ nh chỏ đầ ỏn uỏ ng và vớ n đầ ng.

### Đầ đầ ng và cân đầ i chỏ đầ ỏn

Nghiên cứu cho thấy, có 4 yếu tố chính tác động tới tăng trưởng của trẻ gồm di truyền, dinh dưỡng, vận động và giấc ngủ. Trong đó, dinh dưỡng có vai trò quan trọng và khác với di truyền, dinh dưỡng là yếu tố có thể thay đổi được để cải thiện kết quả.

Mẹ nên xây dựng chế độ ăn cân bằng và đầy đủ 4 nhóm chất: bột đường (các loại ngũ cốc và cơm...), chất đạm (thịt, hải sản, trứng, sữa...), chất béo (dầu, mỡ, bơ...), vitamin và khoáng chất (rau xanh, trái cây, hải sản, sữa...). Khi lựa chọn dinh dưỡng nên phù hợp với nhu cầu của trẻ và kích thích dạ dày của trẻ. Chế độ ăn thiếu hụt chất dinh dưỡng trong thời gian dài sẽ tạo ra những khoảng trống dinh dưỡng khó có thể lấp đầy.

Một trong những sai lầm mà những mẹ bỉm sữa là chỉ cho con ăn vài món yêu thích. Mẹ lựa chọn các món ăn khác nhau, giúp trẻ phát triển và hoạt động bình thường. Dù cho bé ăn thiếu hụt một số loại thực phẩm, bé vẫn thiếu hụt vi chất và làm chậm đà tăng trưởng.

Tham vấn chuyên gia dinh dưỡng

Đưa trẻ đi khám dinh dưỡng là thói quen tiên tiến của nhiều bà mẹ phương Tây, bởi trẻ có thể suy dinh dưỡng thể thiếu còi, thể nhẹ cân, hoặc còi xương thể béo... mà mẹ không hay biết.

Khi nhận thấy bé có vận động tăng trưởng, mẹ nên tìm kiếm chuyên gia để được tư vấn giải pháp can thiệp dinh dưỡng. Việc can thiệp kịp thời sẽ giúp giảm bệnh tật, thiếu hụt chất tăng trưởng, phát triển nhận thức và cải thiện sức khỏe của trẻ.

Bác sĩ có thể tư vấn điều chỉnh chế độ ăn uống, tăng thể tích phần lành mạnh, bổ sung dinh dưỡng thiếu hụt... Các nghiên cứu lâm sàng cho thấy, bổ sung dinh dưỡng thiếu hụt là biện pháp hỗ trợ duy trì và thúc đẩy tăng trưởng dài hạn ở trẻ thiếu cân. Phương pháp này cung cấp protein chất lượng cao, các dinh dưỡng chất đạm và vi lượng thiết yếu, đồng thời hóa và hấp thu với trẻ.

**An San**

**Nguồn: VnExpress**