



Cha mẹ nên theo dõi đà tăng trưởng của con, đi u chỏ nh chỏ đỏ ăn và đỏ ng ngỏ n ngỏ i tìm lỏ i khuyỏn tỏ chuyên gia dinh đỏ ng.

Nhiỏ u mẹ than con gỏ y gỏ, thỏp bé so vỏ i bỏ n bẻ cùng trang lỏ a, lỏ i hay ỏ m vỏ t dài ngày nhỏ ng không biỏ t cỏ i thiỏ n thỏ nào. Theo chuyên gia, nỏ u chăm sóc bé tích cỏ c ngay tỏ bây giỏ , cha mẹ sỏ giúp con sỏ m bỏ t kỏ p đà tăng trưởng của lỏ a tuỏ i.

Theo dõi đà tăng trưởng của con

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

ỏ m vỏ t hoỏ c bỏ nh tỏ t dài ngày cũng có thỏ làm chỏ m đà tăng trưởng của trỏ . Mẹ nên lỏ p biỏ u đỏ tăng trưởng cho con, sỏ theo dõi tiỏ n sỏ bỏ nh đỏ kỏ p thỏ i điỏ u chỏ nh chỏ đỏ ăn uỏ ng và vỏ n đỏ ng.

Đa đỏ ng và cân đỏ i chỏ đỏ ăn

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 tình trạng của trẻ.

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 thực phẩm 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 cho con ăn vài món yêu thích. Mẹ lựa chọn thực phẩm của các đứa trẻ 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 thiên 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 những thể chất 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 dưỡng chất để tăng và vi lượng thiết yếu, đồng tiêu hóa và hấp thu với trẻ nhỏ.

An San

Nguồn: VnExpress