



Cha mẹ nên theo dõi đà tăng trưởng của con, đi u ch nh ch đ ăn và đ ng ng n ng i tìm l i khuy n t chuyên gia dinh d ng.

Nhi u m than con g y gò, th p bé so v i b n bè cùng trang l a, l i hay m v t dài ngày nh ng không bi t c i thi n th nào. Theo chuyên gia, n u chăm sóc bé tích c c ngay t bây gi , cha m s giúp con s m b t k p đà tăng trưởng của l a tu i.

Theo dõi đà tăng trưởng của con

Hàng tháng, cha mẹ nên đo chi u cao và cân nặng của bé, xem có đ t chu n đ tu i hay không, so v i tháng tr c tăng trưởng ra sao. Có nh ng giai đ n bé ch ng cân nh ng tăng đ u chi u cao, m không nên quá lo l ng mà hãy t p t c theo dõi. Tuy nhiên, khi c hai ch s này đ u đ m ch n t i ch trong nhi u tháng liên ti p, bé có th đ ng thi u dinh d ng.

m v t ho c b nh t t dài ngày cũng có th làm ch m đà tăng trưởng của tr . M nên l p bi u đ tăng trưởng cho con, s theo dõi ti n s b nh đ k p th i đi u ch nh ch đ ăn u ng và v n đ ng.

Đa đ ng và cân đ i ch đ 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 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 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 chọn 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 lượng chất béo tăng trưởng.

Tham vấn chuyên gia dinh dưỡng

Đưa trẻ đi khám dinh dưỡng là thói quen tiên thiên của người 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 vấn đề về 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 bớt hậu quả, thiếu hụt chất béo 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 cường phẩm 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 trưởng và vi lượng thiết yếu, đồng thời hóa và hấp thu với trẻ.

An San

Nguồn: VnExpress