



Cha mớ nên theo dõi đầ tăng trỏỏ ng cớ a con, đớ u chớ nh chớ đớ ỏn và đớ ng ngớ n ngớ i tìm lớ i khuyờn tớ chuyên gia dinh đớỏ ng.

Nhiớ u mớ than con gớ y gờ, thớ p bé so vớ i bớ n bẻ cùng trang lớ a, lớ i hay ỏ m vớ t dài ngày nhớ ng không biớ t cớ i thiớ n thớ nào. Theo chuyên gia, nớ u chăm sóc bé tích cớ c ngay tớ bây giớ , cha mớ sớ giúp con sớ m bớ t kớ p đầ tăng trỏỏ ng cớ a lớ a tuớ i.

Theo dõi đầ tăng trỏỏ ng cớ a con

Hàng tháng, cha mớ nên đo chiớ u cao và cân nớ ng cớ a bé, xem có đớ t chuớ n đớ tuớ i hay không, so vớ i tháng trỏỏ c tăng trỏỏ ng ra sao. Có nhớ ng giai đớ n bé chớ ng cân nhớ ng tăng đớ u chiớ u cao, mớ không nên quá lo lớ ng mà hãy tớ p tớ c theo dõi. Tuy nhiên, khi cớ hai chớ sớ này đớ u đớ m chân tớ i chớ trong nhiớ u tháng liên tiớ p, bé có thớ đầng thiớ u dinh đớỏ ng.

ỏ m vớ t hoớ c bớ nh tớ t dài ngày cũng có thớ làm chớ m đầ tăng trỏỏ ng cớ a trớ . Mớ nên lớ p biớ u đớ tăng trỏỏ ng cho con, sớ theo dõi tiớ n sớ bớ nh đớ kớ p thớ i đớ u chớ nh chớ đớ ỏn uớ ng và vớ n đớ ng.

Đầ đớ ng và cân đớ i chớ đớ 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 đầy đủ 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 các món ăn khác nhau, giúp con tập 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 tiến của nhiều bà mẹ phương Tây, bởi trẻ có thể suy dinh dưỡng thể thiếu còi, thiếu 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... Các nghiên cứu lâm sàng cho thấy, bổ sung dinh dưỡng đầy đủ 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 chất thiết yếu, đồng thời hóa và hấp thu với trẻ.

An San

Nguồn: VnExpress