

TUYÊN TRUYỀN PHỤ HUYNH THÁNG 11/2020



Cách chăm sóc trẻ em tại nhà trong mùa dịch (COVID-19)

Virus Corona chủng mới lây truyền từ người sang người thông qua 3 con đường chính:

- Lây truyền qua việc tiếp xúc với giọt nước bọt từ người ho, hắt hơi, sổ mũi vào đường hô hấp
- Lây trực tiếp (khi tiếp xúc với người bệnh mà không thực hiện biện pháp phòng bệnh)
- Lây truyền qua bề mặt trung gian đã nhiễm bẩn.

Trước tình hình dịch Corona (COVID-19) diễn biến ngày càng phức tạp, trường học các cấp từ mầm non đến THPT đã quyết định cho học sinh nghỉ học để hạn chế nguy cơ lây nhiễm. Vì vậy, ba mẹ cần lưu ý những biện pháp sau đây để bảo vệ, chăm sóc trẻ em một cách hiệu quả ngay tại nhà.

1. Hạn chế tiếp xúc

Những hành động như ôm ấp, hôn trẻ có thể khiến trẻ dính phải các giọt bắn nước bọt từ người mang mầm bệnh, dù họ chưa có biểu hiện phát bệnh như ho, sốt. Cho nên ba mẹ cần hạn chế cho trẻ tiếp nhận những hành động đó. Ba mẹ nên hạn chế cho bé đến những nơi tập trung đông người, cố gắng sắp xếp thời gian vui chơi và học tập cùng bé tại nhà.

2. Giữ vệ sinh sạch sẽ

Để giảm bớt nguy cơ lây nhiễm Corona (COVID-19), chăm sóc trẻ em tốt hơn, ba mẹ cần đảm bảo vệ sinh sạch sẽ môi trường xung quanh. Nơi sinh hoạt của các bé phải được tiệt trùng, lau chùi thường xuyên. Bên cạnh đó, ba mẹ có thể hạn chế nguy cơ nhiễm bệnh do tiếp xúc bề mặt bằng cách vệ sinh các vật dụng, đồ chơi của bé, những vị trí nhiều người chạm vào như tay nắm cửa, nên dùng chất cồn hoặc dung dịch kháng khuẩn để loại bỏ tối đa các loại virus, vi khuẩn bám vào.

Đồng thời, giữ vệ sinh cá nhân cũng là một biện pháp quan trọng để chăm sóc trẻ em hiệu quả. Ba mẹ cần rửa tay cho bé thường xuyên. Đối với những trẻ lớn hơn, ba mẹ cần làm gương và xây dựng cho bé thói quen rửa tay sau khi ra ngoài chơi hoặc đi từ ngoài về, trước và sau khi ăn. Có thể cho bé súc miệng bằng nước muối hoặc các loại nước súc miệng chuyên dùng để làm sạch cổ họng. Ngoài ra, cũng cần lưu ý giữ ấm cho trẻ. Mỗi khi thời tiết chuyển lạnh, ba mẹ

chú ý luôn để bé ăn mặc đủ ấm, đi tất, gang tay, quàng khăn và đặc biệt là đeo khẩu trang mỗi khi đi ra ngoài.

Đeo khẩu trang là một cách chăm sóc trẻ em trong mùa dịch

3. Chế độ dinh dưỡng hợp lý, lối sống lành mạnh

Để tăng sức đề kháng cho trẻ, giúp trẻ khỏe mạnh hơn, ba mẹ cần đảm bảo bé có một chế độ dinh dưỡng đầy đủ, hợp lý và lối sống lành mạnh:

- Cho trẻ uống đủ nước
- Bổ sung các thực phẩm giàu protein: trứng, thịt, cá,... để tăng sức đề kháng cho trẻ.
- Tăng cường các thực phẩm giàu kẽm như tôm, cua, gan động vật, thịt bò, các loại ngũ cốc,... không chỉ cung cấp đầy đủ chất kẽm cho cơ thể mà còn giúp tăng sức đề kháng cho trẻ, giúp trẻ chống lại những vi rút gây bệnh.
- Bổ sung các loại rau củ, hoa quả chứa nhiều vitamin C, E giúp tăng cường hệ miễn dịch, giúp nhuận tràng, tránh táo bón ở trẻ.
- Ba mẹ cũng cần tập cho bé một lối sống lành mạnh: đảm bảo cho bé ngủ đủ giấc, đúng giờ; rèn luyện cơ thể thường xuyên; tắm nắng để hấp thụ vitamin D,...

BỆNH GIUN TUYÊN TRUYỀN TẮY GIUN CHO CẢ GIA ĐÌNH

*** Bệnh giun:**

Giun sán là những ký sinh trùng phổ biến ở Việt Nam và số người mang loại ký sinh trùng cũng tương đối nhiều. Riêng ở trẻ nhỏ hầu hết đều có giun. Nguyên nhân là do trẻ ở bẩn, không được chăm sóc chu đáo, do trẻ ham chơi tay không sạch mút vào miệng, ngậm đồ chơi bám bụi bẩn, tay bẩn cầm bánh kẹo, ăn thức ăn không được nấu chín.

Mặt khác, do ruồi nhặng bám vào chỗ bẩn, phân rác, rồi lại bám vào thức ăn mang theo trứng giun, từ đó trứng giun sẽ dễ dàng chui vào ruột trẻ và sinh sản rất nhanh.

Có nhiều loại giun sán, nhưng trẻ thường hay bị giun đũa và giun kim. Ngoài ra còn có nhiều loại khác như sán lá, sán dây và các loại giun chỉ, giun móc, cũng có thể mắc ở trẻ con, nhưng ít hơn.

1. Triệu chứng lâm sàng

Trẻ có giun thường gây ốm, xanh xao, bụng to bè, chậm lớn. Hậu quả như vậy là do các chất bổ béo bị giun ăn mất, hơn nữa trẻ lại kém ăn hay buồn nôn, có khi nôn ra thức ăn, có khi nôn ra cả giun đặng miệng. Trẻ hay đau bụng vùng quanh rốn, rối loạn tiêu hóa, phân lỏng. Trường hợp có giun nhiều quá trong ruột có thể gây tắc ruột, hoặc giun di chuyển lung tung chui cả vào ống mật làm trẻ đau bụng dữ dội.

Giun đũa có màu trắng hồng, thân tròn như chiếc đũa, sống trong ruột non, trứng đẻ trong ruột, rồi theo phân đi ra ngoài. Nếu trẻ ăn phải thức ăn không sạch, trứng giun theo

đường tiêu hóa vào dạ dày xuống ruột nở thành giun con, đi vào mạch máu qua gan, phổi, rồi lại nuốt trở lại dạ dày xuống ruột sống cố định và lớn ở đây. Rọi phổi bằng tia X thấy có đám mờ, dễ lầm với viêm phổi trong thời gian giun chui qua phổi; làm cho bé có thể bị ho kéo dài gây gò, mệt mỏi. Sống trong ruột non, giun tiêu thụ một phần chất bổ, đáng lẽ dùng để nuôi cơ thể trẻ, vì thế mà trẻ gầy còm, ốm yếu, xanh xao, thiếu máu. Không những thế giun còn tiết ra chất độc, khiến cho trẻ biếng ăn, khó ngủ làm cho trẻ có thể trở nên cầu nhàu, hay bực tức, tính tình thay đổi, ít vận động.

Giun kim là loại có hình thể nhỏ như chiếc kim khâu, màu trắng, sống trong trong ruột già và thường đẻ trứng ở hậu môn về đêm khoảng 9-10 giờ.

Giun kim có thể làm cho trẻ luôn khó chịu, hậu môn bị ngứa phải gãi, nhất là ban đêm, khi giun chui xuống đê. Vì vậy trẻ ngủ không yên, trằn trọc hay nghiến răng, có khi nói mê, đái dầm. Trẻ biếng ăn, có lúc rối loạn tiêu hóa, đau bụng vùng dưới rốn. Trẻ có giun kim đôi khi gây viêm ruột thừa. Ngoài ra, còn có các loại ký sinh trùng khác ít gặp ở trẻ con hơn như giun móc, giun chỉ v.v... Loại giun móc này sống trong ruột ở đoạn manh tràng, nó bám chặt vào niêm mạc ruột mà hút chất bổ của bé làm cho bé xanh xao, thiếu máu, uống thuốc tẩy cũng không ra, phải có thuốc đặc hiệu mới trị nổi. Còn phải kể đến một số khác như sán lá, sán dây gồm nhiều đốt, đứt dần từng đốt, thường xuyên bò ra ngoài hậu môn trẻ, cũng làm cho trẻ bứt rứt, khó chịu.

2. Chữa bệnh giun sán

Khi chữa trị cần phải chú ý, vì trẻ có thể bị mắc nhiều loại, thí dụ vừa giun đũa lẫn giun kim, hoặc giun móc lẫn giun kim v.v... Vì vậy phải thử xem phân có loại giun nào, để chọn thuốc có tác dụng, đồng thời trên nhiều loại giun sán; nên tẩy đúng lúc và chú ý liều lượng dùng cho trẻ để tránh trường hợp bất thường là giun sán bị kích thích, đi lạc chỗ như chui vào ống mật chằng hạn, rất nguy hiểm cho trẻ nếu chẩn đoán không ra.

Tốt nhất cứ 6 tháng, chậm là 12 tháng, nên cho trẻ tẩy giun một lần; trước đây ta thường cho uống loại thuốc Piperazin, có tác dụng tốt là không gây độc, để trị giun đũa và giun kim thì uống liền 5-7 ngày. Thuốc Mebendagol có tác dụng xổ cả 4 loại giun: giun đũa, giun kim, giun tóc, giun móc. Tuy nhiên, đối với từng loại thuốc khác nhau. Hiện tại, trên thị trường có nhiều loại thuốc diệt ký sinh trùng đặc hiệu và phổ rộng, tác dụng gây ức chế hấp thu glucose ở giun hoặc làm yếu ký sinh trùng để nó dễ dàng chuyển qua phân để thải ra ngoài. Mặc dù khi cho trẻ uống có thể dựa vào chỉ dẫn trên nhãn, nhưng tốt nhất là hỏi ý kiến của thầy thuốc để sử dụng loại thuốc nào cho thích hợp để chữa trị đặc hiệu vì nếu uống quá liều sẽ gây hại cho cơ thể, nhưng nếu uống không đủ liều, giun không những không ra, mà còn di chuyển lung tung thì rất phiền phức.

Đối với trẻ đã tẩy giun rồi, mà vẫn còn xanh xao, yếu, kém ăn, cần phải kiểm tra xem có loại giun sán gì khác nữa không, hoặc có thể trẻ bị bệnh khác như: còi xương, suy dinh dưỡng, xơ nhiễm lao v.v... để chữa trị cho đúng hướng.

3. Đề phòng

Để đề phòng bệnh giun sán, điều quan trọng là phải tuyệt đối giữ vệ sinh thân thể, nhất là vệ sinh ăn uống. Thức ăn cho trẻ phải luôn nấu chín; nước uống phải được đun sôi để nguội, không được uống nước lã; không để trẻ lê la dưới đất, nhất là không mặc quần thủng đít; vệ sinh tay chân trẻ luôn sạch, cắt móng tay, không đi chân đất, vì ấu trùng giun móc ở ngoài đất có thể đi xuyên qua da kẽ chân của trẻ để vào máu, vào phổi, vào

ruột và sinh sống tại đó gây tác hại cho trẻ. Quần áo của trẻ bị giun nên thay thường xuyên, ngâm nước sôi hoặc phơi chỗ có nắng nhiều cho chết trứng giun. Phân của trẻ có giun cũng cần phải được tẩy trùng sạch sẽ. Tập cho trẻ tự phòng bệnh bằng cách có thói quen rửa tay sạch trước khi ăn và khi cầm bánh kẹo.

*** Những điều cần biết khi tẩy giun**

Nhiều người vẫn nghĩ tẩy giun chỉ đơn giản là ra tiệm để mua thuốc tẩy giun về uống là xong. Tuy nhiên, thuốc tẩy giun cần được lựa chọn hợp lý, tẩy hiệu quả, an toàn để bảo vệ sức khỏe cho cả gia đình.

Loài ký sinh trùng khi cư trú lâu trong cơ thể không chỉ đơn giản là hút mất các chất dinh dưỡng, vitamin, protein, sắt... khiến cơ thể suy nhược, thiếu máu, thiếu sắt, ảnh hưởng trực tiếp đến chuyện học tập và làm việc, mà còn là nguyên nhân dẫn đến các bệnh nguy hiểm như viêm loét ruột, viêm đường mật, tắc ruột, viêm tụy cấp...

Khi “ăn bám” trong đường ruột, giun không chỉ hấp thụ một phần thức ăn mà còn thải ra các chất độc, dẫn đến các biểu hiện bệnh lý như buồn nôn, đau bụng, tiêu chảy, dị ứng... khiến người nhiễm giun thường khó chịu và ăn không ngon. Đặc biệt, nếu người phụ nữ bị nhiễm giun trong thời kỳ mang thai, thai nhi sẽ dễ bị suy dinh dưỡng, chậm phát triển...

Sự xâm nhập của giun cũng làm suy yếu khả năng đề kháng của cơ thể, mở đường cho vi khuẩn xâm nhập. Đặc biệt một số loại giun như giun đũa, giun tóc không ở yên một chỗ, mà ấu trùng của chúng thường xuyên di chuyển lạc chỗ trong cơ thể, đến các cơ quan bộ phận khác ngoài đường tiêu hóa gây viêm nhiễm.



GIUN ĐŨA



GIUN MÓC



GIUN TÓC



GIUN KIM

Những loại giun sống ký sinh ở người.

Hiện trên thị trường có hai loại thuốc tẩy giun thông dụng: mebendazol và albendazol, trong đó mebendazol là hoạt chất thuộc nhóm chống giun sán phổ rộng, sử

dụng đơn liều (không phụ thuộc vào cân nặng của người dùng), dùng trong điều trị nhiễm giun phổ rộng (tiêu diệt được nhiều loại giun cùng lúc). Loại thuốc này có hiệu quả cao và ít tác dụng phụ nên phù hợp cho cả người lớn và trẻ nhỏ. Theo tiến sĩ Bác sĩ Lê Văn Nhân, Phó giám đốc Trung tâm y tế dự phòng TP HCM, mebendazol có cơ chế tác dụng là làm tê liệt hoặc làm giảm khả năng hấp thu chất dinh dưỡng của giun, khiến giun tự chết đi và tự phân giải theo đường phân.

Trong số ba dạng thù hình của mebendazol là polymorph A, B và C, thì polymorph C được giới y khoa đánh giá là có hoạt tính tẩy giun cao nhất, ít độc tính nên an toàn khi sử dụng, giúp hạn chế các tác dụng phụ cũng như những biến chứng do thuốc tẩy giun. Chính vì lý do đó, việc nhà sản xuất nghiên cứu và sử dụng mebendazol loại polymorph C để sản xuất thuốc tẩy giun nhằm mang lại hiệu quả và an toàn cao cho người sử dụng.

Để uống thuốc tẩy giun cho đúng, cần chú ý đến những vấn đề sau:

Tẩy giun định kỳ: theo khuyến cáo của Viện Sốt rét - Ký sinh trùng - Côn trùng Trung ương, bạn nên tẩy giun định kỳ 6 tháng một lần, bởi sau khoảng thời gian này, cơ thể có thể tái nhiễm giun trở lại. Riêng với các vùng sâu vùng xa nơi có tỷ lệ nhiễm giun cao, điều kiện vệ sinh kém, có thể tẩy giun mỗi 4 tháng để đạt hiệu quả cao nhất.

Tẩy giun cho cả gia đình và nhà trường: không nên chỉ tẩy giun cho trẻ nhỏ hoặc một thành viên nào đó trong gia đình, cần tẩy giun định kỳ cho cả nhà, cả trường vì người bệnh có thể vô tình gây tái nhiễm giun cho các thành viên khác qua đường ăn uống, qua da hoặc không khí khi tiếp xúc trực tiếp với người mang mầm bệnh.

Có thể uống thuốc tẩy giun vào bất cứ thời điểm nào trong ngày: với thuốc tẩy giun mebendazol dạng polymorph C, khi uống thuốc không phải nhịn ăn hoặc dùng thuốc sô như một số loại thuốc trị giun cũ và có thể uống thuốc khi bụng đói hoặc no đều được.

BỆNH THỦY ĐẬU

* Nguyên nhân gây bệnh thủy đậu:

Thủy đậu hay còn gọi là bệnh trái rạ ở trẻ là một bệnh truyền nhiễm mà mọi người ở mọi lứa tuổi đều có thể mắc phải. Nguyên nhân chính gây ra **thủy đậu ở trẻ em** là do hệ miễn dịch của trẻ yếu, dễ bị lây lan từ những người đang mắc bệnh. Bởi có thể trẻ đã:

- Hít phải nước bọt bắn ra khi ho, hắt hơi từ bệnh nhân thủy đậu, khiến virus lây qua đường hô hấp.
- Tiếp xúc trực tiếp với người đang bị bệnh và lây thủy đậu từ bóng nước bị vỡ, vùng da tổn thương.
- Lây truyền từ mẹ qua nhau thai do trong quá trình mang thai mẹ bị thủy đậu.

* Triệu chứng thường gặp khi trẻ mắc bệnh thủy đậu:

Thông thường khi mắc thủy đậu trẻ sẽ có những triệu chứng khá đặc trưng, cha mẹ hãy lưu ý để có thể phát hiện sớm tình trạng thủy đậu và có cách điều trị hiệu quả, kịp thời. Một số dấu hiệu phổ biến như:

Triệu chứng ban đầu là trẻ bị sốt nhẹ, đau đầu, người mệt mỏi, chán ăn. Một số trường hợp có thể không có tình trạng này.

Tiếp theo, trong vòng 12 – 24 giờ, trẻ bắt đầu xuất hiện các mụn nước khắp cơ thể, mụn nước ở đầu, mặt, tay, chân, miệng, lưng... có màu trong, sau đó có thể chuyển sang màu đục, gây ngứa nhiều. Nếu sau 2 ngày, mà thủy đậu nổi ngày càng nhiều thì đây chính là cảnh báo bệnh đang diễn biến ngày càng nặng hơn.

Cuối cùng, sau khi mọc các nốt đậu, trẻ thường hạ sốt khá nhanh. Trong vài ngày các bóng nước sẽ tự động khô và bong vảy nếu không xuất hiện biến chứng. Những nốt mụn sẽ để lại sẹo mờ, thậm chí là sẹo lõm nếu mụn nước lớn bị nhiễm trùng. Thủy đậu ở trẻ em cần từ 7- 10 ngày mới khỏi hoàn toàn.

*** Biến chứng nguy hiểm của thủy đậu:**

Thủy đậu là một bệnh lành tính, nếu phát hiện sớm, chăm sóc và điều trị kịp thời, đúng cách thì sẽ nhanh chóng phục hồi. Tuy nhiên, một số trường hợp thủy đậu cũng gây ra những biến chứng vô cùng nguy hiểm đối với trẻ như:

- Viêm phổi nặng, viêm phổi do biến chứng thủy đậu thường rất khó điều trị.
- Nhiễm trùng nốt mụn, để lại sẹo lõm, sẹo lõm trên cơ thể trẻ, đặc biệt là mặt, gây mất thẩm mỹ, khiến trẻ hay tự ti khi lớn lên.
- Viêm màng não, xuất huyết não, viêm não, khiến trẻ mang các di chứng về thần kinh lâu dài như điếc, động kinh, chậm phát triển...
- Nhiễm trùng huyết, viêm mô tế bào, viêm gan, khó điều trị, khiến trẻ gặp nhiều vấn đề về sức khỏe.
- Thủy đậu ở trẻ em có thể gây tử vong nếu không cấp cứu điều trị kịp thời khi có biến chứng xảy ra.

*** Những điều nên và không nên khi trẻ bị bệnh thủy đậu:**

Các chuyên gia y tế khuyến cáo, thủy đậu ở trẻ cần có biện pháp chữa trị khoa học mới đảm bảo an toàn và hiệu quả phục hồi, tránh những biến chứng nguy hiểm. Vì vậy, cha mẹ không được chủ quan khi phát hiện con mình bị thủy đậu, tốt nhất hãy tuân thủ một số nguyên tắc sau:

NÊN cách ly trẻ ra khỏi những người khác để tránh lây nhiễm từ 7 – 10 ngày đến khi hết bệnh. Cắt ngắn móng tay cho trẻ để tránh trẻ cào làm rách mụn nước. Bổ sung thêm vitamin C cho trẻ, cho trẻ mặc đồ thoáng mát. Giữ vệ sinh thân thể sạch sẽ cho bé bằng cách lau người bằng nước ấm, tránh để trẻ ra gió nhiều.

Cha mẹ có thể hỏi ý kiến bác sĩ về việc dùng dung dịch xanh Methylene để chấm lên các nốt phỏng nước đã vỡ của trẻ để giúp mụn nước nhanh khô, tránh sẹo xấu.

Khi phát hiện trẻ mắc thủy đậu, tốt nhất phụ huynh **NÊN** nhanh chóng đưa trẻ đến gặp bác sĩ để thăm khám và nhận chỉ định điều trị an toàn. Đừng kéo dài thời gian, nếu không sẽ dễ khiến bệnh tiến triển nặng.

KHÔNG NÊN tự ý điều trị cho trẻ bằng liệu pháp dân gian tại nhà, không cho trẻ sử dụng bất cứ loại thuốc nào mà không có chỉ định của bác sĩ.

Đặc biệt, cần đưa trẻ đi cấp cứu ngay nếu trẻ sốt cao liên tục nhiều ngày không giảm hay các nốt thủy đậu không khô mà nổi to hơn, gây đau rát, khó chịu cho trẻ.

Thông thường thì mỗi người chỉ mắc thủy đậu một lần trong đời, nhưng cũng không loại trừ trường hợp mắc lần hai nên cha mẹ hãy lưu ý chích ngừa cho trẻ và tránh để trẻ tiếp xúc với nguồn lây bệnh.

CHO CON ĂN THỂ NÀO LÀ ĐÚNG

Tất nhiên bố mẹ nào cũng muốn cho con mình một chế độ ăn hoàn hảo để bé phát triển khỏe mạnh và toàn diện. Nhưng những quan niệm dinh dưỡng của bạn thật sự đã đúng chưa? Những lời đồn nên hay không nên cho con ăn gì mà người ta hay nói, bạn có nên nghe hay không?

Lời đồn 1: Các sản phẩm từ sữa sẽ làm con bị cảm nặng hơn!

Những chế phẩm từ sữa đơn giản là sẽ phủ một lớp mỏng trong cổ họng khiến người uống có thể cảm thấy “kỳ kỳ” chứ không hề làm tăng tiết đàm hay dịch mũi trong mũi và cổ họng. Thủ phạm gây bệnh cho bé vẫn là những virus cảm cúm. Do vậy khi con bị cảm cúm, bạn vẫn có thể cho bé dùng các chế phẩm từ sữa để tăng cường sức khỏe. Nhưng nếu con không chịu uống thì cũng đừng lo, bạn có thể cho bé dùng những thứ nước khác - nước lọc, nước trái cây hoặc súp gà - cho đến khi bé thấy khỏe hơn. Ngay cả bé cảm thấy không muốn ăn thì vẫn phải uống nhiều để tránh mất nước và để dịch nhầy không bị tắc lại.

Lời đồn 2: Để ngừa bệnh béo phì, bạn nên hạn chế cho con sử dụng chất béo!

Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ cần khoảng 40% calo mỗi ngày từ chất béo vì bộ não và cơ thể của các bé đang phát triển nhanh chóng. Bộ não đang phát triển có những yêu cầu rất đặc biệt đối với các axit béo và các thành phần chất béo khác. Đó là lý do tại sao hầu hết các chuyên gia đều khuyên rằng trẻ em dưới 2 tuổi nên cho uống sữa nguyên chất hơn là sữa đã gạn béo.

Trẻ lớn hơn cũng vẫn còn cần các axit béo thiết yếu trong chế độ ăn uống để có làn da khỏe mạnh, phát triển hợp lý, giúp cho việc sản xuất hormone giới tính và hấp thụ vitamin. Nhưng sau 2 tuổi, bé chỉ cần nhận được 30% calo từ chất béo hàng ngày là đủ.

Chất béo trong thức ăn cũng giúp bé cảm thấy no, vì vậy nếu quá hạn chế lượng chất béo trong khẩu phần của con, bạn còn có thể khiến bé ăn quá nhu cầu của mình. Tốt hơn hết là hãy dạy cho con cách kết hợp tất cả các loại thực phẩm để tạo thành một chế độ ăn lành mạnh.

Lời đồn 3: Con cần ăn thịt đỏ để không bị thiếu máu!

Thiếu máu do thiếu sắt xảy ra ở trẻ nhỏ nhiều hơn ở những trẻ lớn hơn: số liệu từ Trung tâm Kiểm soát và Ngăn ngừa dịch bệnh ở Atlanta, Hoa Kỳ, tiết lộ 9% trẻ trong khoảng từ 1 đến 2 tuổi bị thiếu sắt. Con số này giảm xuống 3% ở trẻ từ 3-5 tuổi và 2% ở trẻ từ 6-11 tuổi.

Bạn hãy yên tâm là con mình hoàn toàn có thể nhận được đủ lượng sắt từ một chế độ ăn không chứa thịt đỏ - đây là một tin mừng vì nhiều loại thịt đỏ có thể hơi khó nhai đối với nhiều đứa trẻ. Và dù trong thịt đỏ có chứa sắt ở dạng dễ hấp thụ nhưng con bạn cũng có thể được đáp ứng nhu cầu khoáng chất cần thiết thông qua những thực phẩm khác như ngũ cốc và bánh mì làm giàu dinh dưỡng, hoa quả khô như nho khô, rau bina, đậu, đậu lăng, trứng, một số loại cá và thịt gia cầm...

Trẻ em dưới 10 tuổi nên được cung cấp ít nhất 10 miligram sắt mỗi ngày - và lượng sắt này thật ra rất dễ hoàn thành, chỉ với một cốc ngũ cốc (8mg) cùng hai hộp

nhỏ nho khô (2mg). Nếu bạn nghĩ con mình vẫn chưa được cung cấp đủ nhu cầu cần thiết, hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ nhi khoa để cho bé uống bổ sung vitamin tổng hợp có bổ sung chất sắt.

Lời đồn 4: Đứa trẻ không chịu ăn rau sẽ bị thiếu những vitamin và khoáng chất quan trọng!

Thật ra có không ít đứa trẻ ăn ít rau nhưng vẫn khỏe mạnh, bạn ạ. Một trong những lý do có thể là do chúng đã sử dụng nguồn dinh dưỡng thay thế là trái cây có vị ngọt, và qua đó dần dần làm quen với (hoặc ít nhất là “chịu đựng” được) những loại rau xanh. Trái cây có chứa vitamin và chất xơ tương đương với rau nên bạn chỉ cần đảm bảo cho bé một ngày 5 bữa, dù là trái cây hay rau đều được. Ví dụ, nếu con bạn không chịu ăn cà rốt, có thể cho bé ăn quả mơ hay dưa đỏ để bổ sung vitamin A và caroten mà bé đã bỏ lỡ; dâu hay cam có thể thay thế cho rau bina trong việc bổ sung axit folic; chuối là một lựa chọn tốt thay cho khoai tây trong việc cung cấp kali, còn các trái cây họ cam quýt có thể thay bông cải xanh bổ sung vitamin C...

Nhưng hãy nhớ rằng, dù con bạn có thường xuyên không chịu ăn rau thì bạn vẫn phải tiếp tục “cung cấp”, vì ngoài việc cung cấp vitamin và khoáng chất, rau còn giúp ta có những hợp chất thực vật có lợi cho sức khỏe. Hơn nữa, bố mẹ cũng không muốn con mình trở thành một đứa trẻ kén ăn, phải không nào?

Lời đồn 5: Ăn đường sẽ khiến con trở nên hiếu động thái quá!

Các nghiên cứu được thực hiện không hề cho thấy những tác động như vậy của đường đến trẻ em; thực tế là những con vật thí nghiệm sau khi được cho ăn chế độ ăn có lượng đường cao còn trở nên kém hoạt bát hơn. Vậy lời đồn kia từ đâu mà có? Có thể là do bố mẹ thấy con mình trở nên hiếu động hơn sau khi ăn những đồ ngọt như sô-cô-la hay nước ngọt – cả hai đều có chứa caffeine, chất kích thích có thể mới là thủ phạm giấu mặt cho sự hiếu động thái quá của trẻ.

Lời đồn 6: Phải rất thận trọng với các loại thức ăn khi tập cho con ăn dặm để ngừa dị ứng

Dị ứng thực phẩm xảy ra khi hệ miễn dịch phản ứng lại với một số loại thực phẩm nhất định; trong đó thường gặp nhất là với sữa, trứng, lạc, các loại hạt (như hạt điều hay quả óc chó), lúa mì, đậu nành, cá, các loài giáp xác (chiếm tới 90% các ca dị ứng thực phẩm). Khi bị dị ứng, ở tùy người có thể có nhiều phản ứng khác nhau như nổi mề đay, eczema, nôn mửa, tiêu chảy, hoặc trong trường hợp nặng là sốc phản vệ, có thể dẫn tới tử vong.

Dù vậy dị ứng thực phẩm thật ra không phổ biến như mọi người vẫn nghĩ. Cứ ba phụ huynh thì có một người cho rằng con mình bị dị ứng thực phẩm, nhưng sự thật chỉ có khoảng 6-8% trẻ em bị mà thôi. Nhưng do mức độ nguy hiểm có thể xảy ra, nếu nghi ngờ con mình bị dị ứng, bạn hãy đưa bé đến gặp bác sĩ nhi khoa để được tư vấn và có cách xử lý đúng đắn.

Lời đồn 7: Để xương chắc khỏe thì phải uống sữa

Sữa là một trong những nguồn cung cấp calcium tốt nhất, nhưng nếu con bạn không chịu uống, bé vẫn có thể nhận được đủ lượng calcium cần thiết để giúp xương chắc khỏe từ các loại thực phẩm khác. Đó có thể là sữa chua, phô mai, sữa đậu nành giàu canxi, bông cải xanh, đậu phụ, các loại rau có lá xanh đậm, nước trái cây

nguyên chất giàu calcium (như nước cam). Bằng nhiều cách khác nhau, từ nhiều nguồn khác nhau, bố mẹ hãy đảm bảo cho con lượng calcium được khuyến dùng hàng ngày nhé: 500 mg calcium một ngày cho bé từ 1-3 tuổi, 800 mg cho bé từ 4-8 tuổi, 1.300 mg cho bé từ 9 tuổi trở lên.

Lời đồn 8: Nước trái cây là loại nước uống khỏe mạnh có thể dùng thay nước lọc

Mặc dù nước trái cây nguyên chất chắc chắn chứa nhiều dinh dưỡng hơn nước ngọt, nhưng đó cũng không nên là loại thức uống duy nhất khi bé thấy khát. Nên có giới hạn về lượng nước trái cây mà con bạn uống mỗi ngày, nếu không sẽ làm giảm sự thèm ăn của bé đối với các loại thực phẩm giàu dinh dưỡng hơn. Hơn nữa, vì lượng đường trong nước trái cây cao nên uống nhiều loại nước này có thể gây hại cho răng của bé hoặc gây đau bụng. Các chuyên gia dinh dưỡng thường khuyến giới hạn lượng nước trái cây cho các bé mầm non vào khoảng 100-200ml một ngày, những bé lớn hơn cũng không nên dùng quá 350ml một ngày. Nước trái cây chỉ nên là một loại nước dùng thêm chứ không nên là thức uống chính; vậy nên khi con khát thì lựa chọn tốt nhất cho bé vẫn là nước lọc, bạn nhé.

Lời đồn 9: Bị sốt thì phải nhịn ăn, bị cảm thì phải ăn nhiều.

Các bác sĩ khuyến bạn không bao giờ nên bắt con nhịn ăn uống vì bé cần tất cả các chất dinh dưỡng mà bé có thể tiếp nhận được để chống lại sự nhiễm trùng. Nhưng nếu con không ăn được đủ bữa thì bạn cũng đừng lo lắng. Bé bị ốm nên được cho phép ăn những gì bé muốn, lắng nghe nhu cầu cơ thể bé và quan trọng nhất là cho uống nhiều nước. Các chuyên gia khuyến nên cho bé uống những loại nước có chứa carbohydrate như Pedialyte cho trẻ nhỏ và nước trái cây hay nước ngọt không có ga cho những trẻ lớn hơn để tránh tình trạng mất nước. Không những thế, những loại nước này còn bù đắp năng lượng nhanh chóng giúp bé cảm thấy khỏe hơn.

Lời đồn 10: Bánh mì trắng chẳng có chất dinh dưỡng gì.

Theo Theresa Nicklas, giáo sư tại Trung tâm Nghiên cứu Dinh dưỡng Nhi tại Baylor College of Medicine, Houston, thì bánh mì làm từ bột mì nguyên hạt vẫn là lựa chọn lý tưởng nhất. Nó có chứa nhiều chất xơ giúp ngừa táo bón, bệnh tim, cao huyết áp và tiểu đường. Nhưng thế không có nghĩa là bánh mì trắng chẳng có chất dinh dưỡng gì: thành phần dinh dưỡng của nó vẫn có chứa sắt và vitamin B, niacin, axit folic, thiamin và riboflavin. Vậy nếu con bạn không thích, không chịu ăn bánh mì nguyên hạt thì ăn bánh mì trắng cũng vẫn tốt như thường, và bé có thể bổ sung chất xơ từ nơi khác - dùng thêm hoa quả chẳng hạn.

(Nguồn: webtretho.com)