

# TUYÊN TRUYỀN PHỤ HUYNH THÁNG 12/2019



## CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO TRẺ SUY DINH DƯỠNG

### 1. Làm thế nào để biết trẻ được nuôi dưỡng đúng?

Trẻ được nuôi dưỡng đúng là trẻ được “Ăn no” theo đúng nghĩa khoa học là đầy đủ khối lượng thức ăn, đầy đủ các chất dinh dưỡng và có sự cân đối các chất dinh dưỡng. Để biết chính xác trẻ có thường xuyên được ăn no đủ hay không thì cần theo dõi cân nặng bởi vì trong những năm đầu nhất là năm đầu tiên, cơ thể trẻ phát triển rất nhanh. Trẻ 6 tháng tuổi cân nặng tăng gấp 2 lần so với khi mới sinh và sẽ tăng gấp 3 lần khi được 12 tháng tuổi. Người mẹ cần quan tâm thường xuyên tới sức khỏe của con bằng cách làm quen và sử dụng tốt biểu đồ tăng trưởng. Hãy cân con hàng tháng vào một ngày nhất định, sau mỗi lần cân lại chấm lên biểu đồ một điểm tương ứng với tháng tuổi của trẻ, nối dần các điểm chấm đó lại với nhau sẽ thấy được “Con đường sức khỏe” của trẻ. Khi đường biểu diễn sức khỏe của trẻ nằm trong hai đường cong và đi lên song song với đường cong chuẩn của biểu đồ là trẻ phát triển bình thường. Khi đường biểu diễn sức khỏe của trẻ nằm dưới đường cong dưới, đi ngang hoặc đi xuống là sức khỏe của trẻ đã có vấn đề cần đưa trẻ tới thầy thuốc khám bệnh, tư vấn để có hướng xử trí thích hợp nhất (nhẹ chỉ cần điều chỉnh chế độ ăn uống ngay tại nhà, nặng thì cần chế độ chăm sóc đặc biệt...). Nếu sau đó thấy đường biểu diễn sức khỏe của trẻ đi lên (cân nặng tăng) là có kết quả. Chú ý: trên biểu đồ tăng trưởng hướng đi của đường biểu diễn là quan trọng nhất. Nếu đường biểu diễn theo chiều hướng:

- Đi lên là bình thường
- Nằm ngang là đe dọa
- Đi xuống là nguy hiểm

### 2. Làm thế nào để phát hiện trẻ bị suy dinh dưỡng?

Biện pháp đơn giản nhất để biết được trẻ phát triển bình thường hay suy dinh dưỡng bằng cách cân cho trẻ đều đặn hàng tháng để theo dõi diễn biến cân nặng của trẻ.

- Hàng tháng nếu trẻ tăng cân đều đặn đó là dấu hiệu quan trọng của một trẻ khỏe mạnh, phát triển bình thường.
- Không tăng cân là dấu hiệu báo động về sức khỏe và nuôi dưỡng chưa tốt.
- Nếu ở những vùng sâu, vùng xa không có điều kiện cân trẻ có thể dùng số đo vòng cánh tay trái để đánh giá tình trạng dinh dưỡng của trẻ, nhưng chỉ áp dụng cho trẻ từ 13 đến 20 tháng.

#### **Cách đo:**

Dùng thước dây mềm, không chun giãn, có độ chia 0,1 cm để đo. Vòng đo đi qua điểm giữa cánh tay tính từ móm khuỷu đến móm cùi vai.

- Vòng tay của trẻ đạt 13,5 cm là bình thường.
- Từ 12,5 cm đến dưới 13,5 cm là đe dọa suy dinh dưỡng.
- Dưới 12,5 cm là đã bị suy dinh dưỡng.
- Dưới 11,5 cm là suy dinh dưỡng nặng.

### **3. Trẻ không tăng cân trong 2 tháng liền, nhưng cân nặng vẫn ở trong giới hạn bình thường thì có ảnh hưởng gì không?**

Trẻ tuy chưa bị suy dinh dưỡng nhưng 2 tháng liền không tăng cân có nghĩa là sự phát triển của trẻ đang bị ngừng lại. Đó là dấu hiệu báo động về sức khỏe và nuôi dưỡng chưa tốt. Mức độ ảnh hưởng đến sức khỏe nhiều hay ít tùy thuộc vào nuôi dưỡng và bệnh tật của trẻ. Nguyên nhân làm cho trẻ không tăng cân có thể là:

- Ăn chưa đủ, thiếu chất, bú mẹ không đủ, ăn ít bữa, thức ăn của trẻ nghèo dinh dưỡng ... ít thức ăn động vật, đậu đỗ, thiếu dầu mỡ không đủ năng lượng cho trẻ hoạt động và phát triển nên trẻ không tăng cân.
- Ăn tốt nhưng chơi đùa quá sức tiêu hao năng lượng nhiều, cần cho trẻ ăn thêm.
- Trẻ bị mắc một bệnh nào đó nhưng chưa nhận thấy.

Vì vậy cần điều chỉnh chế độ ăn, nếu trẻ vẫn không tăng cân thì nên đưa trẻ đến khám tại cơ sở y tế.

### **4. Hàng tháng trẻ tăng cân nhưng cân nặng vẫn ở dưới giới hạn bình thường thì có đáng lo ngại không?**

Hàng tháng trẻ tăng cân có nghĩa là trẻ vẫn phát triển bình thường không có gì đáng ngại. Nhìn trên biểu đồ phát triển thì chiều hướng tăng cân của đường biểu diễn cân nặng là quan trọng mặc dầu cân nặng của trẻ còn nằm ở dưới giới hạn bình thường. Vì vậy có thể duy trì cách nuôi dưỡng hiện tại nhưng cần chú ý đảm bảo đủ số bữa ăn của trẻ, đủ số lượng và chất lượng mỗi bữa, đồng thời chăm sóc trẻ tốt hơn, quan tâm gần gũi, tình cảm với trẻ để giúp trẻ tiếp tục tăng cân, nhanh chóng đạt được cân nặng ở mức không bị suy dinh dưỡng.

### **5. Nuôi dưỡng trẻ suy dinh dưỡng như thế nào?**

Trẻ suy dinh dưỡng thường kém ăn và hay bị rối loạn tiêu hoá. Vì vậy phải cho ăn nhiều bữa trong ngày, mỗi bữa một ít để đảm bảo số lượng thức ăn cần thiết cho trẻ đồng thời phải cung cấp năng lượng cao hơn trẻ bình thường.

• Đối với trẻ từ 1 - 2 tuổi ngoài bú mẹ cần ăn thêm 4 bữa/ ngày. Trẻ từ 3 - 5 tuổi cần ăn 5 - 6 bữa/ ngày.

• Trong chế độ ăn, ngoài gạo để nấu bột, cháo hoặc cơm thì cần phải có thêm thịt hoặc cá, trứng, đậu đỗ, rau xanh và dầu mỡ. Cho ăn thêm hoa quả chín.

• Một số trẻ có thể vẫn thèm ăn, nhưng chế độ ăn thiếu năng lượng, vì vậy nên cho dầu mỡ khuấy vào bột cháo hoặc cho dầu mỡ vào nước canh, rau xào ... để tăng đậm độ nhiệt trong bữa ăn của trẻ.

• Cách chế biến bữa ăn phải phù hợp với khẩu vị của trẻ, luân thay đổi món ăn để trẻ ăn ngon miệng.

### **6. Trẻ thấp bé nhẹ cân hơn các trẻ cùng lứa tuổi thì có ảnh hưởng đến sức khỏe không?**

Quá trình phát triển của trẻ là kết quả tổng hợp của nhiều yếu tố trong đó yếu tố dinh dưỡng có vai trò rất quan trọng, thậm chí giữ vai trò quyết định trong sự lớn lên của trẻ nhất là trong những năm đầu.

- Trẻ nhẹ cân hơn các trẻ cùng tuổi có nghĩa là cân nặng theo tuổi của trẻ thấp.
- Trẻ thấp hơn các trẻ cùng tuổi có nghĩa là chiều cao của trẻ thấp so với tuổi.
- Trẻ gầy còm so với các trẻ cùng tuổi có nghĩa là cân nặng theo chiều cao của trẻ thấp.
- Nguyên nhân do thiếu dinh dưỡng gần đây hoặc kéo dài làm cho trẻ chậm lớn.

- Trẻ thấp bé nhẹ cân hơn so với trẻ cùng tuổi thì sức khỏe của trẻ cũng kém hơn trẻ bình thường và dễ bị mắc các bệnh nhiễm khuẩn, đồng thời ít nhiều có ảnh hưởng đến khả năng học tập và trí thông minh của trẻ.

### **7. Trẻ thấp bé nhẹ cân có phải do di truyền không?**

Sự tăng trưởng và phát triển của trẻ không phụ thuộc hoàn toàn do yếu tố di truyền mà còn chịu sự chi phối rất lớn của chế độ dinh dưỡng và môi trường, đặc biệt khi trẻ còn nhỏ dưới 6 tuổi.

Nếu bà mẹ nuôi dưỡng trẻ trong môi trường vệ sinh kém và chế độ dinh dưỡng kém thì trẻ sẽ không thể đạt được cân nặng và chiều cao bình thường.

Dinh dưỡng có ảnh hưởng rõ rệt đến sự phát triển của trẻ trong 2 năm đầu và tuổi dậy thì. Bởi vậy trong giai đoạn này cần cho trẻ ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng để đáp ứng nhu cầu cơ thể đang lớn nhanh.

Tuy nhiên trong những năm đầu của cuộc sống, con của các ông bố, bà mẹ thấp bé nhẹ cân vẫn có tốc độ lớn như trẻ bình thường nếu trẻ được ăn uống đầy đủ và đúng cách.

### **8. Suy dinh dưỡng bào thai có ảnh hưởng đến sự phát triển của trẻ sau này không?**

Suy dinh dưỡng bào thai là thể suy dinh dưỡng sớm nhất. Trẻ đẻ ra đủ tháng (270 - 280 ngày) nhưng cân nặng lúc đẻ thấp dưới 2500 gam.

Trẻ suy dinh dưỡng thường chậm phát triển chiều cao, cân nặng và ảnh hưởng tới não, gan, thận ... Não của trẻ phát triển rất mạnh trong quý 3 của thời kỳ bào thai và hoàn thiện trong 3 năm đầu. Nếu trẻ bị suy dinh dưỡng trong giai đoạn này sẽ làm cho não chậm phát triển, trẻ ít nhanh nhẹn và kém thông minh.

Tuy nhiên những ảnh hưởng đó có để lại di chứng sau này hay không còn tùy thuộc vào suy dinh dưỡng sớm hay muộn và suy dinh dưỡng được phục hồi nhanh hay chậm.

Vì vậy, khi trẻ bị suy dinh dưỡng bào thai được nuôi dưỡng đúng và đầy đủ trẻ sẽ phục hồi cân nặng như trẻ bình thường trong vòng 2 đến 3 tháng và sau đó trẻ có thể phát triển bình thường.

Nếu suy dinh dưỡng tiếp tục kéo dài nhiều tháng thì sau này cân nặng, chiều cao của trẻ đều thấp, trí tuệ thường kém phát triển.

### **9. Nuôi dưỡng và chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng bào thai (cân nặng sơ sinh thấp dưới 2500 gam) như thế nào?**

Ngay sau khi sinh ra, trẻ suy dinh dưỡng bào thai thường có nguy cơ:

- Hạ đường huyết gây rối loạn nhịp thở.
- Hạ thân nhiệt.
- Hạ canxi máu gây co giật.

Vì vậy, ngay sau đẻ phải cho trẻ bú sớm. Mẹ bế trẻ liên tục để ủ ấm cho trẻ. Theo dõi trẻ để phát hiện sớm các dấu hiệu trên.

Trẻ suy dinh dưỡng bào thai, sau khi ra đời nếu được nuôi dưỡng tốt và đúng cách sẽ phát triển nhanh và đạt tới cân nặng của trẻ bình thường sau 2 -3 tháng. Nhưng hệ thống tiêu hóa của trẻ kém hoàn thiện, việc nuôi dưỡng và chăm sóc trẻ rất quan trọng.

*Về dinh dưỡng:*

- Đảm bảo cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu. Cho trẻ bú sớm trong vòng một giờ sau đẻ, bú nhiều lần hơn trẻ đủ tháng. Nếu trẻ bú kém phải vắt sữa mẹ, cho ăn bằng thìa.

- Chỉ cho trẻ ăn bổ sung khi trẻ được 6 tháng tuổi. Ăn uống đủ chất (đạm, béo, vitamin, chất khoáng từ 4 nhóm thực phẩm).

#### *Chăm sóc:*

- Chăm sóc da và rốn cho trẻ bằng cách tắm và rửa rốn hàng ngày bằng nước sạch và các dung dịch sát khuẩn.

- Cho trẻ tiêm phòng đầy đủ.

- Uống vitamin A theo lịch.

- Uống phòng vitamin D sớm.

### **10. Tại sao trẻ suy dinh dưỡng hay mắc các bệnh nhiễm khuẩn?**

Khi trẻ bị suy dinh dưỡng thường giảm khả năng đáp ứng miễn dịch.

- Kháng thể IgA tiết tham gia vào miễn dịch tại chỗ giảm. Độ toan dạ dày giảm nên trẻ hay mắc bệnh tiêu chảy.

- Lượng tế bào lympho T và B lưu hành giảm nên trẻ sữasuy dinh dưỡng dễ mắc các bệnh nhiễm khuẩn, đặc biệt viêm phổi và tiêu chảy.

- Thiếu vitamin A, C làm giảm chức năng bảo vệ da và niêm mạc.

Khi trẻ bị nhiễm khuẩn thường kém ăn, hay bị nôn chớ nên lượng thức ăn đưa vào cơ thể không đáp ứng đủ nhu cầu làm cho tình trạng suy dinh dưỡng nặng thêm.

### **11. Trẻ suy dinh dưỡng ăn thịt cóc có tốt không?**

Thịt cóc cũng là nguồn dinh dưỡng tốt. Trong 100 gam thịt cóc có chứa 18,6 gam đạm (protid), ngoài ra còn có một yếu tố vi lượng khác đặc biệt là kẽm rất tốt cho sự phát triển và phục hồi dinh dưỡng của trẻ. Theo quan niệm của đông y thịt cóc có tác dụng bổ tỳ giúp cho trẻ tiêu hoá tốt ăn ngon miệng. Tuy vậy, khi sử dụng thịt cóc cần hết sức cẩn thận để đảm bảo an toàn vì một số bộ phận của cóc như: gan, da, trứng có chứa độc tố gây chết người. Do đó khi làm thịt cóc nhất thiết phải loại bỏ các bộ phận có chứa độc tố và tuyệt đối không để độc tố nhiễm vào phần thịt cóc làm thức ăn cho trẻ.

### **12. Làm thế nào để phòng tránh suy dinh dưỡng cho trẻ?**

**Chăm sóc sức khỏe và dinh dưỡng tốt cho bà mẹ khi có thai:** khám thai định kỳ, tiêm phòng uốn ván, uống viên sắt phòng thiếu máu, ăn uống đầy đủ, lao động và nghỉ ngơi hợp lý.

- **Chăm sóc sức khỏe và dinh dưỡng tốt cho bà mẹ khi có thai:** khám thai định kỳ, tiêm phòng uốn ván, uống viên sắt phòng thiếu máu, ăn uống đầy đủ, lao động và nghỉ ngơi hợp lý.

- Sau khi sinh cho trẻ bú sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu và cho trẻ bú kéo dài 18 - 24 tháng.

- **Từ tháng thứ 6 cho trẻ ăn bổ sung với những loại thực phẩm giàu dinh dưỡng** như thịt, cá, trứng, sữa, đậu đỗ, vừng lạc. Chú ý hàng ngày cho trẻ ăn rau xanh, quả chín, dầu, mỡ.

- **Đảm bảo cho trẻ không bị thiếu vitamin A** bằng chế độ ăn và uống vitamin A liều cao định kỳ (1 năm 2 lần).

- Tiêm chủng theo lịch.

- **Quan tâm, chăm sóc và nuôi dưỡng trẻ tốt hơn trong và sau khi mắc bệnh.**

- Phòng chống các bệnh nhiễm khuẩn, giun sán cho trẻ.

- **Cân trẻ thường xuyên và theo dõi sự tăng trưởng** của trẻ bằng biểu đồ tăng trưởng.

## CÁCH NUÔI DƯỠNG CHĂM SÓC GIÁO DỤC TRẺ TỪ 0-3 TUỔI

Theo nghiên cứu thì Trẻ em càng nhỏ tuổi thì não bộ càng linh hoạt và tốc độ tiếp thu kiến thức càng nhanh. Đặc biệt, từ 0-3 tuổi là giai đoạn mà tất cả những gì trẻ được dạy, được tiếp thu sẽ được lưu giữ và hấp thụ trong ý thức tiềm tàng và sẽ phát huy khi trẻ gặp hành động, sự việc tương tự. Chính vì thế, **phương pháp nuôi dạy con từ 0 3 tuổi** rất quan trọng. Hãy cùng tham khảo phương pháp nuôi dạy được nhiều bà mẹ bỉm sữa chia sẻ.

Đối với các bé trong giai đoạn từ 0-3 tuổi thì những kỹ năng giúp bé tự lập vô cùng quan trọng vì không chỉ giúp bé tăng tính chủ động mà còn kích thích các giác quan, linh hoạt hơn. Trong đó, các kỹ năng chính mà các mẹ nên dạy cho bé ở giai đoạn từ 0 đến 3 tuổi gồm:

Nội dung chính

- 1. Dạy bé tự xúc ăn
- 2. Tập cho bé tự ngủ
- 3. Kích thích thị giác
- 4. Rèn luyện thính giác
- 5. Rèn luyện xúc giác

### 1. Dạy bé tự xúc ăn

Khi bé tự xúc ăn thì bé có thể tự chọn được các thức ăn bé thích, nhận biết được màu sắc tốt hơn đồng thời tay của bé linh hoạt hơn. Các mẹ có thể bắt đầu cho bé tập tự xúc ăn khi 9 tháng. Thực chất là cho bé làm quen với bát và thìa trước và bắt chước người lớn. Tùy vào khả năng học hỏi của từng bé mà có những bé có thể tự xúc thành thạo lúc 12, 13 có bé thì tới 15 tháng hoặc chậm hơn.



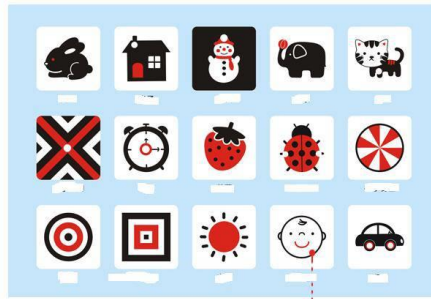
### 2. Tập cho bé tự ngủ

Thường thì ông bà ta hay ru ngủ các bé bằng thơ, bằng ca dao hay các bài ca. Tuy nhiên, sẽ cần phải bông bế bé mà việc bế nhiều có thể ảnh hưởng tới cột sống của trẻ. Thêm vào đó, với gia đình bận rộn, những bà mẹ phải đi làm sớm thì việc ru, rong cho bé ngủ sẽ rất mất thời gian mà khi không ru bé sẽ không ngủ. Chính vì thế, tập cho bé tự ngủ rất cần thiết. Mẹ hãy lặp lại hành động lau người, mát xa, bật nhạc cho bé và đưa bé vào giấc ngủ tự nhiên. Ban đầu có thể bé sẽ khóc vài ngày nhưng hãy kệ bé vì bé sẽ nhanh quen thôi.



### 3. Kích thích thị giác

Theo các phương pháp nuôi dạy trẻ từ 0 – 3 tuổi thì việc các mẹ cho bé quan sát những vật màu đen và trắng kẻ sọc khoảng 3 phút mỗi ngày, liên tục trong một tuần thì khả năng tập trung của bé từ chưa đầy 5 giây sẽ tăng lên khoảng 1 phút cho tới phút rưỡi. Khả năng này có liên quan tới việc trẻ học hỏi mọi thứ sau này. Vì thế, xung quanh giường của trẻ sơ sinh, mẹ nên dán ảnh những cảnh quan nổi tiếng thế giới. Để cho các bé mới lọt lòng tiếp xúc và ở trong một môi trường đầy hình ảnh, màu sắc phong phú sẽ tốt cho sự phát triển thị giác của trẻ.



### 4. Rèn luyện thính giác

Các mẹ hãy cho bé nghe nhạc nhẹ mỗi ngày với thời gian tăng dần. Những ngày đầu có thể khoảng 5-10 phút, sau đó thì 15 phút và 20 phút hoặc hơn. Điều này sẽ giúp bé phát triển thính giác tốt hơn, nhạy cảm với âm thanh hơn.



### 5. Rèn luyện xúc giác

Rèn luyện xúc giác cho trẻ cũng là một trong những điều cần thiết trong phương pháp nuôi dạy con từ 0-3 tuổi. Các bà mẹ nên chạm nướm vú của mình vào các vị trí trên khuôn mặt em bé như môi, miệng,... Điều đó làm cho em bé nhanh chóng cảm

nhận được vị trí trên – dưới, phải – trái, xúc giác. Ngoài ra, cho trẻ cầm ngón tay mẹ cũng là cách để trẻ phát triển xúc giác tốt hơn.



Trên đây là những thông tin về **phương pháp nuôi dạy con từ 0 3 tuổi** mà các mẹ nên biết.