

# TUYÊN TRUYỀN PHỤ HUYNH THÁNG 02/2020



## DẤU HIỆU NHẬN BIẾT TRẺ SUY DINH DƯỠNG

### 3 nguyên nhân chính gây suy dinh dưỡng ở trẻ em và những dấu hiệu nhận biết

Suy dinh dưỡng là tình trạng cơ thể thiếu hụt các chất dinh dưỡng cần thiết. Suy dinh dưỡng có thể xảy ra ở trẻ em từ khi còn trong bào thai cho đến người đã trưởng thành. Trong đó, tình trạng suy dinh dưỡng ở trẻ em gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến quá trình phát triển và tăng trưởng bình thường của trẻ. Có nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng này, trong đó có nhiều nguyên nhân chủ quan xuất phát từ cha, mẹ của trẻ trong cách chăm sóc cũng như trong chế độ bổ sung dinh dưỡng hàng ngày cho trẻ ngay khi còn trong bụng mẹ và những năm tháng đầu đời. Cùng tham khảo một số nguyên nhân thường gặp sau đây:

#### 1. Chế độ ăn uống nghèo nàn dinh dưỡng thiết yếu

Một trong những nguyên nhân chính gây nên tình trạng suy dinh dưỡng trẻ em chính là chế độ ăn uống nghèo nàn và thiếu chất dinh dưỡng. Phần lớn do một số cha, mẹ thiếu kiến thức nuôi dạy con trẻ như:

- *Cai sữa sớm cho trẻ hay cho trẻ bú sữa ngoài thay vì bú sữa mẹ:* sữa mẹ là thực phẩm tốt nhất cho trẻ em. Các bác sĩ khuyến cáo nên cho trẻ bú sữa mẹ trong 6 tháng đầu đời và không nên cai sữa sớm cho trẻ. Một số các bà mẹ cai sữa sớm cho trẻ mà không bổ sung lại đủ lượng dinh dưỡng cần thiết cho trẻ như khi bú sữa mẹ. Đây là nguyên nhân dẫn đến tình trạng suy dinh dưỡng ở trẻ nhiều nhất.
- *Cho bé ăn dặm không đúng cách:* cai sữa sớm và cho bé ăn dặm để bé cứng cáp hơn là một quan điểm sai lầm nếu như các mẹ cho bé ăn dặm không đúng cách. Nên tham khảo ý kiến bác sĩ dinh dưỡng để có một chế độ dinh dưỡng hợp lý cho trẻ.
- *Cho trẻ ăn quá ít so với nhu cầu dinh dưỡng cơ thể cần:* trẻ em cần nhiều năng lượng cho sự phát triển thể trạng và trí óc. Chúng rất hiếu động và chạy nhảy thường xuyên để khám phá thế giới xung quanh. Nếu không cung cấp đủ nguồn dinh dưỡng cho trẻ thì lượng tiêu hao sẽ nhiều hơn lượng hấp thụ để dẫn đến tình trạng suy dinh dưỡng ở trẻ.

#### 2. Trẻ mắc các bệnh lý nhiễm trùng

Những bệnh lý trẻ thường mắc phải là: viêm đường hô hấp, tiêu chảy,..nhất là ở những trẻ không được bú sữa mẹ thì xác suất mắc bệnh sẽ cao hơn những trẻ bình thường. Khi bệnh trẻ thường cảm thấy khó chịu và biếng ăn. Những kháng sinh trong thuốc không chỉ tiêu diệt các vi trùng gây hại cho cơ thể, mà còn tiêu diệt các vi khuẩn có lợi ở đường ruột dẫn đến rối loạn đường tiêu hóa kéo dài, điều này khiến trẻ biếng ăn và thức ăn không được hấp thụ triệt để.

#### 3. Sinh non, thiếu sữa mẹ bổ sung lúc đầu đời

Sữa mẹ là thực phẩm tốt nhất cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Đây là thực phẩm không thể thay thế trong những năm đầu đời của trẻ. Với những trường hợp các bà mẹ bị tắc tuyến sữa hay sữa ít và phải bổ sung thêm sữa ngoài thì nên chú ý bổ sung thêm chế độ dinh dưỡng hợp lý theo khuyến cáo của bác sĩ. Không nên cho bé ăn dặm khi dưới 4 tháng tuổi và cai sữa khi dưới 1 năm tuổi.

#### 4. Dấu hiệu nhận biết trẻ suy dinh dưỡng

Một số dấu hiệu nhận biết trẻ bị suy dinh dưỡng như sau:

- Biếng ăn hoặc ăn ít.
- Kém hoạt bát, hay quấy khóc.
- Chậm tăng cân hoặc không tăng liên tục trong 2 đến 3 tháng.
- Chậm tăng chiều cao hoặc không tăng liên tục trong 2 đến 3 tháng.
- Khó ngủ, hay quấy khóc và giật mình khi ngủ.
- Mọc răng chậm.
- Da xanh xao.
- Cơ nhão, không săn chắc.
- Chậm biết đi.
- Dễ mắc các bệnh lý về nhiễm trùng.
- Tóc thưa, dễ rụng.
- Rối loạn tiêu hóa thường xuyên.

Cha mẹ cần quan sát chế độ ăn cũng như sự phát triển thể trạng của bé. Nên đưa bé đến các cơ quan y tế khám sức khỏe định kỳ và theo dõi chiều cao cũng như cân nặng của bé thường xuyên, phát hiện kịp thời những biểu hiện của suy dinh dưỡng để có thể điều trị bệnh sớm và bổ sung dưỡng chất thiết yếu cho bé kịp thời. Hy vọng những thông tin trên sẽ hữu ích cho các bạn trong việc phòng và điều trị bệnh lý suy dinh dưỡng ở trẻ em. Từ đó, có thể kịp thời đưa ra phương hướng điều trị hợp lý, cho bé sự phát triển bình thường như bao trẻ khác.

\*\*\*\*\*

## Chế Độ Ăn Cho Trẻ Suy Dinh Dưỡng

### *Hiểu đúng về suy dinh dưỡng*

Suy dinh dưỡng là tình trạng trẻ ngừng phát triển do thiếu protein năng lượng và các vi chất dinh dưỡng, thường có ba cách phân loại: phân loại theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO- 1981), phân loại theo Waterlow (1976), phân loại theo Welcome (1970). Tình trạng này thường gặp ở trẻ dưới 5 tuổi, hay gặp nhất là ở lứa tuổi từ 6 – 24 tháng. Suy dinh dưỡng thường kèm theo tình trạng dễ nhiễm khuẩn và ngược lại nhiễm khuẩn làm cho suy dinh dưỡng nặng thêm.

Thang phân loại của WHO (1981) được dùng thông dụng nhất hiện nay. WHO khuyến nghị coi là suy dinh dưỡng khi cân nặng trên tuổi dưới 2 độ lệch chuẩn (-2 SD) so với quần thể tham khảo NCHS (National Center for Health Statistics) của Mỹ. Từ dưới - 2 SD đến - 3 SD: suy dinh dưỡng nhẹ (độ 1), từ dưới - 3 SD đến - 4 SD: suy dinh dưỡng vừa (độ 2), từ dưới - 4 SD: suy dinh dưỡng nặng (độ 3). 1 SD tương đương với 10% cân nặng. Có nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng suy dinh dưỡng như do trẻ ăn kém, bị rối loạn tiêu hóa hoặc là hệ quả của việc mắc bệnh nhiễm khuẩn. Dù nguyên nhân nào thì hậu quả cũng khiến trẻ bị thiếu năng lượng và dưỡng chất thiết yếu làm trẻ không tăng cân, không tăng chiều cao và giảm trí thông minh. Để cải thiện tình trạng suy dinh dưỡng cho trẻ, cần chú ý đến chế độ ăn và điều trị triệt để các bệnh trẻ mắc phải.

## *Quy tắc vàng trong xây dựng chế độ ăn cho trẻ suy dinh dưỡng*

Nguyên tắc chung trong chế độ ăn cho trẻ suy dinh dưỡng là tăng năng lượng và tăng chất dinh dưỡng, cụ thể:

- Cho trẻ ăn đủ bữa. Có thể chia thành nhiều bữa và những ngày đầu cứ hai tiếng cho ăn một lần cho quen dần. Nên duy trì cho trẻ dùng thức ăn đặc để trẻ hấp thụ nguồn dinh dưỡng chất lượng hơn.
- Tăng năng lượng khẩu phần ăn: cho trẻ ăn nhiều món trong một bữa, bữa ăn đa dạng nhóm chất. Mỗi ngày, chế độ ăn cho trẻ suy dinh dưỡng nên phân bổ nhóm dinh dưỡng có lợi cho sức khỏe trong cả ba bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ. Cố gắng hạn chế những thực phẩm có hàm lượng đường và chất béo cao cũng như đảm bảo con bạn luôn ăn đủ lượng hợp lý về trái cây, rau, thịt nạc và các sản phẩm từ bơ sữa mỗi ngày.
- Trong chế độ ăn cho trẻ suy dinh dưỡng, mẹ cũng không nên kiêng món ăn nếu như trẻ không dị ứng thức ăn đó.

Ngoài ra, cha mẹ cũng cần lưu tâm đến việc điều chỉnh hành vi của trẻ khi ăn:

- Cho trẻ tập trung vào bữa ăn, không xem TV.
- Giới hạn mỗi bữa ăn không quá 30 phút
- Không cho bé ăn, uống đồ ngọt giữa các bữa ăn (chỉ nên cho bé uống nước).
- Khuyến khích bé tự xúc, tự gấp, tự bốc thức ăn, dù bé có làm đổ cơm, vỡ bát.