**Trẻ thấp còi phải làm sao, những vấn đề mẹ cần quan tâm**

Suy dinh dưỡng thấp còi là tình trạng trẻ có chiều cao và cân nặng thấp hơn mức trung bình theo đánh giá của WHO. Nếu con đang ở trong tình trạng suy dinh dưỡng thấp còi, mẹ hãy theo dõi cân nặng và chiều cao của con thường xuyên và có thể thiết lập chế độ chăm sóc đặc biệt cho con theo lời khuyên của bác sĩ dinh dưỡng dưới đây*:*

Sau 6 tháng tuổi, tốc độ tăng trưởng của trẻ giảm dần. Đặc biệt khi tập cho trẻ ăn dặm, nếu không chú ý đầy đủ chất dinh dưỡng, trẻ rất dễ bị [thấp còi](https://www.nutifood.com.vn/suy-dinh-duong/kien-thuc/chi-tiet/the-nao-la-suy-dinh-duong-thap-coi.html) ngay từ thời điểm này. Mẹ nên cân và đo chiều cao của con hàng tháng để theo dõi. Và ghi chép số liệu vào biểu đồ tăng trưởng được khuyến cáo của WHO. Đa số trẻ bình thường sẽ có các giá trị tăng trưởng theo từng thời điểm nằm trong vùng màu xanh và chiều hướng đi lên song song theo đường chuẩn màu xanh. Nếu bạn thấy theo thời gian, vòng cung tăng trưởng của trẻ không đi theo hướng giống các đường tô đậm, mà đi ngang, hoặc đi xuống, có nghĩa là con tăng trưởng chững lại, hoặc thụt lùi so với các bạn cùng lứa. Lúc này, mẹ nên cho trẻ đi khám bác sĩ được đánh giá cụ thể và thiết lập chế độ dinh dưỡng thêm cho con.

**Khuyến khích con vận động**

Vận động nhiều, tham gia các chương trình giải trí hoạt động ngoài trời sẽ giúp trẻ nhanh nhẹn, hoạt bát hơn. Mỗi ngày nên cho con ở ngoài trời hoạt động từ 30 – 60’. Hoạt động tích cực sẽ giúp trẻ tiêu hao nhiều năng lượng, khiến trẻ mau đói, và kích thích sự ham muốn ăn uống tự nhiên ở trẻ.



*Hoạt động trí não hay thể chất mỗi ngày đều giúp con phát triển khoẻ mạnh, tích cực*

Thời gian trẻ vận động, ba mẹ cũng nên tham gia cùng để vừa có thời gian chăm sóc con vừa theo dõi tâm lí trẻ để khuyến khích, động viên. Trẻ suy dinh dưỡng, thấp còi có nguy cơ mắc tự kỉ hoặc tăng động, giảm chú ý cao hơn so với trẻ bình thường.

**Tô màu cho bữa ăn**

Tô màu cho bữa ăn nghĩa là mẹ giúp trẻ ăn đa dạng các món ăn. Bổ sung 1 – 2 bữa phụ mỗi ngày cho con. Đảm bảo trẻ ăn đủ 5 nhóm thực phẩm chính bao gồm: tinh bột, ngũ cốc, thịt, rau, và trái cây.



*Rau xanh là nhóm thực phẩm không thể thiếu trong khẩu phần ăn hàng ngày của trẻ*

Muốn cho bé lên cân, hết thấp còi thì phải chữa tận gốc bệnh. Nếu trẻ bệnh, mẹ nên chăm sóc cho hết bệnh để con hết biếng ăn, thèm ăn trở lại rồi sẽ lên cân. Nếu bé thấp còi do tâm lý, chán ăn do ba mẹ gây áp lực thì chính ba mẹ mới là người phải chữa trị trước. Ba mẹ nên thoải mái tạo không khí vui vẻ, không áp lực trong bữa ăn của con. Đừng doạ nạt, đừng thúc ép, giúp trẻ tìm niềm vui thú trong những món ăn đầy màu sắc và tâm huyết của mẹ đã chuẩn bị. Cứ dần dần như thế, trẻ sẽ bắt đầu tự leo lên dần các bậc tăng trưởng như bạn bè cùng trang lứa, ba mẹ nhé.

**Thêm chất đạm và canxi**

Từ 1 tuổi trở lên, trẻ vẫn được khuyến khích bú mẹ cho tới 2 tuổi. Bên cạnh sữa mẹ, trẻ còn cần được cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng và năng lượng cần thiết tùy theo độ tuổi và thể trạng của trẻ. Với những trẻ [suy dinh dưỡng](https://www.nutifood.com.vn/suy-dinh-duong/kien-thuc/chi-tiet/che-do-an-cho-tre-suy-dinh-duong.html) thấp còi mẹ cần chú ý tăng cường bổ sung các loại thức ăn giàu chất đạm và canxi như: trứng, sữa, thịt bò, thịt gà, cá, tôm, cua, hàu, các loại đậu hơn so với mức bình thường bởi đây chính là các chất có sự ảnh hưởng rất lớn đến sự phát triển và tăng trưởng của bộ xương.



*Uống sữa bổ sung canxi cải thiện chiều cao cho trẻ*

Ngoài các thực phẩm cung cấp nguồn dinh dưỡng trên, khi trẻ bị [thấp còi](https://www.nutifood.com.vn/suy-dinh-duong/kien-thuc/chi-tiet/the-nao-la-suy-dinh-duong-thap-coi.html) có nhiều mẹ thường cho trẻ uống sữa đều đặn mỗi ngày nhằm bổ sung canxi và nhiều vi chất quan trọng khác để tạo đà phát triển cho xương. Mẹ cũng có thể tìm hiểu và tham khảo thêm sản phẩm GrowPLUS+ của NutiFood, sản phẩm dành riêng cho trẻ suy dinh dưỡng thấp còi [**tại đây**](https://nutifood.com.vn/suy-dinh-duong/san-pham/growplus-do.html).

**Ngủ khỏe trẻ sẽ lớn nhanh**



*Ngủ đủ giấc giúp trẻ phát triển chiều cao tốt hơn*

Đối với các bé từ sơ sinh đến các bé độ tuổi 2 – 5 tuổi, giấc ngủ có sự ảnh hưởng rất lớn đến phát triển chiều cao cho bé cũng như kích thích não bộ phát triển. Theo đó, với trẻ từ 1 tuổi trở lên, mỗi ngày trẻ cần được ngủ ít nhất 8 – 10 tiếng. Việc ngủ đủ giấc sẽ giúp trẻ thích thú, hào hứng hơn trong việc học tập, vui chơi và vận động thể chất để tăng trưởng chiều cao hơn. Mẹ cũng nhớ cho trẻ đi ngủ sớm trước 10 giờ đêm nhé, sẽ giúp trẻ dài ra nhanh chóng trong giấc ngủ say nồng đấy.

Hành trình làm mẹ chưa bao giờ dễ dàng, luôn xen lẫn với những vất vả, khó khăn nhưng cũng không kém phần hạnh phúc, tự hào. Hãy luôn là người mẹ thông thái và giúp con phát triển toàn diện các mẹ nhé!