**CHĂM SÓC NUÔI DƯỠNG CHO TRẺ SUY DINH DƯỠNGTHẤP CÒI**

  Không có người cha người mẹ nào khi sinh con và nuôi con lại nghĩ rằng con mình đang bị suy dinh dưỡng, thấp còi dù đã chăm sóc rất kỹ lưỡng và cẩn thận. Khi trẻ bị suy dinh dưỡng thấp còi, ngoài việc tìm mọi cách khắc phục tình trạng này, nhiều cha mẹ đang lo lắng về việc suy dinh dưỡng sẽ ảnh hưởng tới phát triển hiện tại và tương lai của bé ra sao. Cha mẹ vận dụng nhiều phương pháp chăm sóc giúp trẻ nhanh chóng thoát khỏi tình trạng này. Để hiểu rõ vấn đề của suy dinh dưỡng thấp còi, cha mẹ phải biết những biểu hiện và giai đoạn phát triển của trẻ để từ đó có những giải pháp cho em bé

**Suy dinh dưỡng (SDD) thấp còi là tình trạng trẻ có chiều cao theo tuổi thấp so với chiều cao chuẩn, đây là dạng SDD mạn tính, kéo dài. SDD thấp còi phản ánh một quá trình Biểu hiện của trẻ bị suy dinh dưỡng**

    Hầu hết trẻ suy dinh dưỡng đều có biểu hiện rõ rệt như cân nặng sụt giảm nhanh chóng, chậm phát triển, sức đề kháng yếu nên thường mắc nhiều chứng bệnh. Trẻ từ giai đoạn sơ sinh cho đến 5 tuổi thường tăng cân nhanh. Trong khi trẻ suy dinh dưỡng thường không tăng cân, thậm chí sụt cân nhanh chóng. Trẻ thường xuyên hay quấy khóc, kém hoạt bát và chậm biết đi, chiều cao tăng chậm từ 2 - 3 tháng. Da tái nhợt, xanh xao, tóc dễ gãy rụng, không mọc thêm. Khả năng ăn uống suy giảm, biếng ăn, rối loạn tiêu hóa. Đại tiện ra phân sống, tiêu chảy… Các biểu hiện cho thấy suy dinh dưỡng nghiêm trọng ở trẻ xuất hiện các triệu chứng như mờ mắt, quáng gà, khô giác mạc, cơ thể bị phù, hoạt động của não bộ bị ảnh hưởng. **Nguy cơ trẻ bị suy dinh dưỡng**  Giai đoạn bào thai: Nếu trẻ bị SDD bào thai hoặc sinh non tháng, nhẹ cân, chiều dài thấp thì nguy cơ SDD thấp còi cao. Giai đoạn trẻ dưới 2 tuổi: chiều dài lúc trẻ 2 tuổi bằng ½ chiều cao lúc trẻ trưởng thành, vì vậy, cách nuôi trẻ dưới 2 tuổi là vô cùng quan trọng.
          Giai đoạn tuổi tiền dậy thì và dậy thì: Đây là giai đoạn phát triển chiều cao rất tốt với trẻ gái từ 10-13 tuổi, 13-17 tuổi ở trẻ trai. Sau giai đoạn dậy thì, trẻ sẽ rất khó có thể phát triển chiều cao được nhiều nữa, tức là khi trẻ gái sau khi xuất hiện hành kinh, trẻ trai sau 17 tuổi.

**Giải pháp trong cải thiện cho trẻ bị suy dinh dưỡng thấp còi**
Viện Dinh dưỡng Quốc gia đã đưa ra một số giải pháp để chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng theo từng giai đoạn như sau:
*Trẻ dưới 2 tuổi*: Từ tháng thứ 7, cùng với sữa mẹ, cần cho trẻ ăn thêm (thức ăn bổ sung), số bữa ăn hàng ngày tùy theo tháng tuổi: 6 tháng tuổi ăn 1 bữa bột loãng, 7-9 tháng ăn 2-3 bữa bột đặc, 10-12 tháng ăn 3-4 bữa bột đặc. Trẻ từ 1-2 tuổi ngoài bú mẹ cần ăn thêm 4 bữa/ngày. Mỗi ngày uống 400-500ml sữa (nếu không có sữa mẹ).
          *Giai đoạn tiền dậy thì và dậy thì:* Nhu cầu dinh dưỡng cho lứa tuổi này trước hết là vấn đề năng lượng, nhu cầu này tùy theo giới tính, độ tuổi.
          Để đáp ứng được nhu cầu năng lượng, trẻ cần ăn 3 bữa/ngày, ăn đủ no và đủ chất dinh dưỡng. Nhu cầu năng lượng từ 1.900-2.300kcal/ngày/nữ và 2.100-2.800kcal/ngày/nam. Nhóm chất dinh dưỡng giúp cải thiện cân nặng và chiều cao của trẻ bao gồm:
*Chất đạm:*Protein rất cần thiết để phát triển về chiều cao và cân nặng vì chất đạm giúp tạo nên cấu trúc của tế bào, tạo nên các nội tiết tố (hormon) và đáp ứng khả năng miễn dịch cơ thể. Nhu cầu protein hàng ngày là 50-70g/nam và 50-60g/nữ. Nguồn protein động vật cung cấp cho bữa ăn từ thịt, cá, trứng, sữa, tôm, cua... Nguồn protein thực vật từ đậu đỗ, vừng, lạc… Năng lượng từ protein cung cấp trong khẩu phần chiếm 13-20%.
*Chất béo:* Là nguồn cung cấp năng lượng, giúp hòa tan và hấp thu các loại vitamin tan trong dầu: vitamin A, E, D, K. Nhu cầu về lipid từ 60-78g/ngày/nam và 55-66g/ngày/nữ, tỷ lệ cân đối giữa lipid động vật và lipid thực vật là 70% và 30%. Năng lượng do lipid cung cấp trong khẩu phần chiếm khoảng 20-30%.
*Chất sắt:* Nhu cầu sắt hàng ngày được đáp ứng thông qua chế độ ăn giàu chất sắt có giá trị sinh học cao. Ngay giai đoạn đầu độ tuổi vị thành niên, đặc biệt là trẻ gái cần uống bổ sung viên sắt hoặc viên đa vi chất hàng tuần. Nhu cầu sắt là 11-17mg/ngày/nam và 11-29mg/ngày/nữ. Thức ăn giàu sắt có nguồn gốc động vật như thịt bò, tiết bò, trứng gà, trứng vịt, tim lợn, gan gà…
*Kẽm:* Cần thiết cho sự tăng trưởng cả cân nặng và chiều cao của cơ thể. Thiếu kẽm, sự chuyển hóa của các tế bào vị giác bị ảnh hưởng, gây biếng ăn do rối loạn vị giác. Nhu cầu kẽm hàng ngày là 9-10mg/nam và 7-8mg/nữ. Thực phẩm nhiều kẽm là tôm đồng, lươn, hàu, sò, gan lợn, sữa, thịt bò, lòng đỏ trứng, cá, đậu nành, các hạt có dầu (hạnh nhân, hạt điều, đậu phộng...).
*Canxi:* Rất cần cho lứa tuổi dậy thì vì tốc độ tăng trưởng chiều cao rất nhanh, nhu cầu canxi nhiều là 1000mg/ngày. Canxi cùng với phospho để duy trì và hình thành bộ xương, răng vững chắc.
*Vitamin D:* Trẻ vị thành niên cần một lượng vitamin D là 15µg/ngày. Sữa là sản phẩm cung cấp nguồn chất đạm và canxi, với trẻ không thích uống sữa, có thể dùng các sản phẩm từ sữa như sữa chua, phô-mai hoặc sử dụng các thực phẩm giàu canxi như tôm, cua, cá và hải sản.
*Vitamin A:*Cần thiết cho sự tăng trưởng và phát triển bình thường, tăng cường khả năng miễn dịch, giảm tỷ lệ nhiễm trùng và tử vong. Vitamin A có nhiều trong thức ăn động vật như gan, trứng, sữa...; thức ăn thực vật là rau xanh, gấc, quả màu vàng. Nhu cầu vitamin A hàng ngày lứa tuổi vị thành niên là 800µg/ngày/nam và 650µg/ngày/nữ.
*Vitamin C:* Giúp hấp thu và sử dụng sắt, canxi và axit folic. Vitamin C có chức năng chống dị ứng, tăng khả năng miễn dịch, kích thích tạo dịch mật, bảo vệ thành mạch. Vitamin C có nhiều trong các loại rau xanh, quả chín. Nhu cầu vitamin ở tuổi vị thành niên là 95mg/ngày.

**CHA MẸ CŨNG CẦN LƯU TÂM ĐẾN VIỆC ĐIỀU CHỈNH HÀNH VI CỦA TRẺ**

Khi cho trẻ ăn phải tạo cho trẻ thói quen tập trung vào bữa ăn. Không cho bé ăn, uống đồ ngọt giữa hoặc gần các bữa ăn. Không nên cho trẻ xem điện thoại. Bật ti vi hay chạy theo để cho ăn. Tạo cho trẻ thói quen ngồi vào ghế ăn và khuyến khích bé tự xúc,tự gắp, tự bốc thức ăn, dù bé có làm đổ cơm, vớ bát, giới hạn thời gian một bữa ăn không quá 30 phút.

Khuyến khích trẻ chơi đùa, kết hợp rèn thể lực, dạy trẻ tập bơi là phương phát hiệu quả để giúp trẻ cải thiện chiều cao

Việc phát hiện sớm và nhận biết sớm trẻ bị suy dinh dưỡng thấp còi sẽ giúp cho các bậc cha mẹ dễ dàng trong việc chăm sóc trẻ được tốt hơn, giúp trẻ phát triển toàn diện. Áp dụng những quy tắc trong chế độ ăn cũng như kết hợp điều chỉnh hành vi cho trẻ suy dinh dưỡng trong bữa ăn và quan tâm đến chiều cao trong từng giai đoạn phát triển sẽ góp phần cải thiện tình trạng sức khỏe, giúp trẻ nhanh chóng bắt kịp đà tăng trưởng./.