



Bà mẹ có thai cần ăn uống nghỉ ngơi hợp lý

1. Thế nào là SDD thấp còi?

Suy dinh dưỡng thấp còi là tình trạng trẻ chậm phát triển chiều cao so với tuổi

Suy dinh dưỡng thấp còi phản ánh tình trạng suy dinh dưỡng kéo dài.

2. Những trẻ nào có nguy cơ bị SDD thấp còi?

- Trẻ đẻ non
- Trẻ SDD bào thai
- Trẻ bị dị tật bẩm sinh
- Trẻ bị rối loạn tiêu hóa kéo dài
- Trẻ hay bị mắc bệnh nhiễm khuẩn
- Trẻ bị còi xương
- Trẻ được nuôi dưỡng chưa hợp lý.

Bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu để đảm bảo dinh dưỡng tốt nhất cho trẻ phát triển



Trẻ tuổi học đường năng chơi thể thao sẽ giúp phát triển chiều cao tốt hơn!



Viện Dinh Dưỡng

Viện Dinh Dưỡng (Bộ Y tế)

Trung tâm Tư vấn

Phục hồi Dinh dưỡng và Kiểm soát Béo phì

Khoa Khám Tư vấn Trẻ em

Địa chỉ: Số 2, Yersin, Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội

Tel: 043-9710554 / Fax: 043-9717885



Làm thế nào để
phòng tránh
**Suy dinh dưỡng
thấp còi?**

Giai đoạn từ khi mẹ mang thai đến khi trẻ 2 tuổi là giai đoạn quan trọng nhất trong phát triển chiều cao của mỗi con người



Làm thế nào để phòng tránh Suy dinh dưỡng thấp còi?

3. Hậu quả của suy dinh dưỡng thấp còi:

- Suy dinh dưỡng thấp còi trong những năm đầu đời dẫn tới suy giảm sự phát triển chiều cao khi trưởng thành.
- Ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất, trí tuệ của trẻ.
- Ảnh hưởng đến chất lượng giống nòi
- Trẻ dễ bị béo phì và rối loạn chuyển hoá do thấp chiều cao.

4. Cần làm gì khi trẻ bị suy dinh dưỡng thấp còi:

- Ăn đủ năng lượng, ưu tiên thức ăn giàu đạm, can xi, kẽm nguồn gốc động vật.
- Bổ sung vi chất dinh dưỡng theo hướng dẫn của bác sỹ dinh dưỡng.
- Điều trị các bệnh kèm theo nếu có.
- Tăng cường luyện tập thể thao khi trẻ đủ lớn.
- Không cho trẻ đi ngủ quá muộn.

5. Cách phòng bệnh suy dinh dưỡng thấp còi:

5.1 Chăm sóc trẻ ngay từ trong bụng mẹ:

- Khi mang thai mẹ cần ăn uống, nghỉ ngơi hợp lý.
- Khám thai đều đặn định kỳ, tránh cho trẻ

không bị suy dinh dưỡng bào thai hoặc đẻ non.

- Bà mẹ nên bổ sung viên đa vi chất ngay từ khi có thai (theo hướng dẫn của bác sỹ).

5.2 Với trẻ đẻ non, suy dinh dưỡng bào thai nên bổ sung vi chất dinh dưỡng sớm (theo hướng dẫn của BS).

5.3 Nuôi con bằng sữa mẹ và ăn bổ sung hợp lý:

Cho trẻ bú mẹ ngay sau đẻ, bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, cho trẻ bú mẹ kéo dài 18-24 tháng tuổi.

5.4 Phòng bệnh hiệu quả các bệnh nhiễm trùng, là nhóm nguyên nhân hàng đầu gây SDD thấp còi.

Điều trị sớm các bệnh nhiễm trùng, bệnh còi xương.

5.5 Cha mẹ cần kiểm tra cân và đo chiều cao cho trẻ thường xuyên để theo dõi sự phát triển của con.

Trẻ dưới 2 tuổi:

cân và đo chiều dài: 1 tháng/lần

2-5 tuổi:

cân và đo chiều dài: 3 tháng/lần

