

Con Của Tôi Có Lớn không?

Những Câu Hỏi Và Trả Lời Cho Cha Mẹ

Mỗi em bé đều có đặc trưng và mức độ lớn đặc biệt riêng của mỗi em. Cũng giống như người lớn, các em đều có vóc dáng và chiều cao khác nhau.

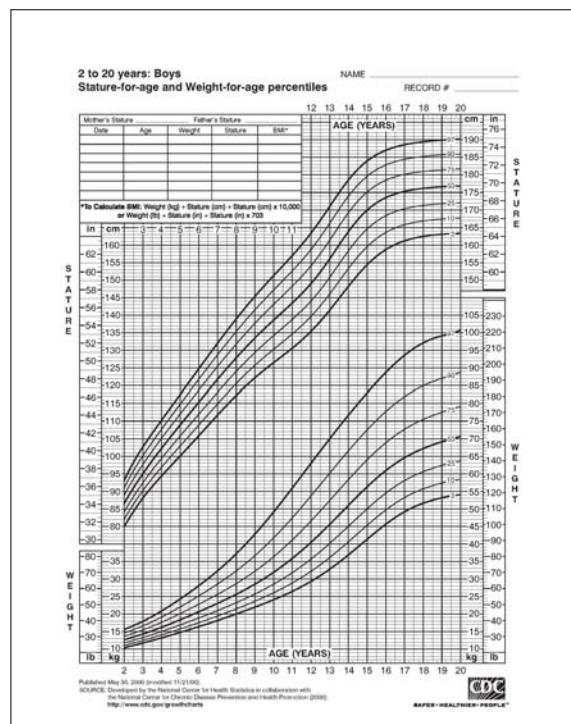
Sức lớn của con trẻ cho chúng ta biết điều gì?

Sức lớn của một em bé cho chúng ta biết nhiều về sức khoẻ của em. Nếu em bé có vấn đề về sức khoẻ và dinh dưỡng, sức lớn của các em sẽ bị ảnh hưởng.

Làm sao tôi biết được nếu con tôi lớn bình thường?

Con bạn có thể cao hơn hay thấp hơn, nặng hơn hay nhẹ hơn các trẻ em khác ở cùng lứa tuổi. Tuy nhiên sự thay đổi về chiều cao và trọng lượng thường theo một chu kỳ đều đặn. Vì thế mà tại sao chúng ta cân trọng lượng và đo chiều cao. Với các em bé sơ sinh, chúng ta đo chiều cao khi các em nằm xuống. Khi ở tuổi biết đi, các em có thể đứng một chỗ, chúng ta có thể đo chiều cao cho các em. Các em bé sơ sinh và các em ở tuổi biết đi chúng ta cũng có thể kích thước đầu của chúng, được gọi là chu vi đầu.

Tốt nhất là nếu các em được đo trọng lượng và chiều cao thường xuyên, chúng ta có thể thấy các em phát triển sau một thời gian. Chúng ta có thể so sánh sự phát triển của em đó với các trẻ em khác ở cùng lứa tuổi và cùng phái. Nếu chúng ta chỉ đo cho em bé có một lần điều này chỉ cho chúng ta biết các em lớn như thế nào ở khoảng thời gian đó mà thôi.



Biểu đồ phát triển cơ cho em bé Trai và em bé gái từ lúc mỗi Sinh cho đến 36 tháng và Cho 2 đến 20 tuổi¹

Làm thế nào tôi có thể theo dõi sự lớn của con tôi?

Kích thước đo được để lên biểu đồ phát triển, biểu đồ này giống như bậc thang bậc. Mỗi chiều cao và trọng lượng mới được thêm vào, chúng ta có thể nhìn thấy dạng lớn tự nhiên của em bé. Biểu đồ phát triển của con bạn được giữ lại ở văn phòng cung cấp dịch vụ sức khỏe để tiện việc theo dõi.

Quan sát sự lớn khôn của con bạn.²



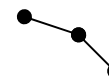
Tốt - sức lớn đều đặn



Cẩn thận - Không lên cân. Tìm lý do tại sao



Cẩn thận - Lên cân nhanh hơn bình thường. Tìm lý do tại sao



Nguy hiểm - Xuống cân, có thể bị bệnh. Cần được theo dõi

¹ Centres for Disease Control and Prevention. National Centre for Health Statistics. CDC growth charts: United States. <http://www.cdc.gov/growthcharts/> 30th May, 2000.

² Morley D. & M. Elmore-Meegan. Growth Monitoring – a forgotten subject. Royal Society of Tropical Medicine and Hygiene 27: 14~19, 2000.

Bao lâu thì con tôi cần cân và đo?

Nếu có thể, con bạn cần cân và đo:

- Trong vòng 1-2 tuần lễ đầu sau khi sinh
- ở 1, 2, 4, 6, 9, 12, 18, 24 tháng
- giữa 2 - 6 tuổi

Các em lớn và thiếu niên có thể đo hàng năm.

Tại sao có em lớn chậm hay lớn nhanh hơn các em khác?

Có nhiều điều ảnh hưởng đến sự lớn khôn của các em. Những thay đổi nhỏ trong biểu đồ là bình thường, đặc biệt trong 2 năm đầu khi mới sinh và trong thời kỳ lớn vọt của tuổi mới lớn. Sự lớn vọt cũng là một phần của sự phát triển. Trẻ em có thể thấp và ốm nếu cha mẹ thấp và ốm. Nếu trẻ em không ăn đủ, sự lớn khôn và sự lên cân có thể chậm lại. Chúng có thể dễ mệt hơn, cáu gắt hơn và không có sức hay sức mạnh ít hơn trước. Trẻ sơ sinh và trẻ em ăn khá nhưng lớn chậm có thể có vấn đề về sức khoẻ. Trọng lượng có thể vượt hẳn chiều cao vì nhiều lý do. Nếu em bé ăn nhiều và không tập thể dục, hay có vấn đề về sức khoẻ, em có thể lên cân rất nhanh.

Bạn nên gặp các nhân viên cung cấp dịch vụ sức khoẻ để được giúp đỡ với những quan tâm về vấn đề này.

Có phải các em gái và em trai lớn ở mức độ khác nhau không?³

- Trẻ em lớn nhanh nhất khi các em còn là em bé sơ sinh. Trong thời gian học vườn trẻ và tiểu học, cả em trai và em gái sẽ lớn từ từ trở lại.
- Trong thời kỳ thiếu niên các em lớn vọt hẳn lên, em trai và em gái lớn nhanh khi các em chuyển từ giai đoạn thiếu nhi qua người lớn.
- Các em trưởng thành ở những tuổi khác nhau. Em gái thường trưởng thành sớm hơn em trai. Trong lúc các em trưởng thành, em gái thường có nhiều lớp mỡ (ngực, đùi và hông) trong khi các em trai có nhiều bắp thịt.
- Các em thiếu niên rất rất nhạy cảm về những thay đổi trong cơ thể của chúng. Cha mẹ cần nói cho các em biết rằng quá trình này bình thường. Những câu nói trấn an này thường mang lại những ảnh hưởng tốt cho các em thiếu niên khi chúng cảm nhận về cơ thể của các em.

Có nhiều điều ảnh hưởng đến sự lớn khôn của con bạn. Bạn nên nhớ rằng sự lớn khôn của các em đều có những dạng khác nhau và cho mỗi em đây là điều tự nhiên. Cần phải cân và đo thường xuyên để thấy được dạng lớn đặc biệt riêng của con bạn.

Lời thừa nhận: Tài liệu này được Canadian Paediatric Society, The College of Family Physicians of Canada and Community Health Nurses Association of Canada hỗ trợ. Nội dung của tài liệu này được dựa vào *Assessing and Monitoring Growth in Canadian Infants and Children: Which Growth Charts to use?* Một tài liệu do sự hợp tác của hội Dietitians of Canada, Canadian Paediatric Society, The College of Family Physicians of Canada and Community Health Nurses Association of Canada, 2003. Muốn biết thêm chi tiết về tài liệu này xin vào trang nhà http://www.dietitians.ca/news/highlights_positions.html.

Dietitians of Canada xin chân thành cảm tạ tác giả Shefali Raja RDN (DCPNN) và Janet Schlenker RDN (DCPNN) đã làm tài liệu này và DC Paediatric Nutrition Network (DCPNN) đã ủng hộ về tài chính.

Xuất bản 2003. Dietitians of Canada and Canadian Paediatric Society. Giữ bản quyền. Chỉ được sao lại sử dụng chứ không bán.

³ Được sự chấp thuận của Calgary Health Region - Dinh Dưỡng và Lối Sống Lành Mạnh