**Cách phát hiện trẻ thấp còi suy dinh dưỡng**

Biểu hiện của trẻ suy dinh dưỡng thường bao gồm: cân nặng của trẻ không tăng trưởng như mức dự kiến hoặc thậm chí còn tụt giảm từ 5-10% (hoặc hơn) so với trọng lượng cơ thể trẻ trong vòng 3 - 6 tháng.

Trẻ suy dinh dưỡng thường có những thay đổi trong hành vi như: trẻ thường xuyên quấy khóc, ít hoạt động vui chơi và trở nên kém linh hoạt, cơ thể của trẻ suy dinh dưỡng chậm chạp hơn hẳn so với các bạn cùng lứa, bắp thịt ở tay chân của trẻ mềm nhão, bụng trẻ có xu hướng to dần. Đặc biệt, dấu hiệu nhận thấy rõ ràng nhất một em bé suy dinh dưỡng đó là chậm phát triển vận động như trẻ chậm biết lẫy, chậm ngồi, chậm bò, chậm đi đứng.

Để xác định được trẻ bị thấp còi hay không, cha mẹ có thể đo chiều dài khi nằm hoặc chiều cao khi đứng của trẻ, sau đó sử dụng bảng tăng trưởng chuẩn của Tổ chức Y tế thế giới (WHO) dành cho trẻ dưới 5 tuổi để xác định tình trạng dinh dưỡng và mức độ suy dinh dưỡng của trẻ (nếu có).

Đo chiều dài nằm được áp dụng với trẻ dưới 24 tháng tuổi và đo chiều cao khi đứng được áp dụng với trẻ từ 24 tháng tuổi trở lên, kết quả đo sẽ được so sánh với chuẩn tăng trưởng của WHO. Trẻ em thấp còi khi chiều cao của trẻ thấp hơn so với tiêu chuẩn chiều cao của trẻ cùng tuổi, cùng giới (chiều cao dưới ngưỡng -2SD).

Đối với trẻ dưới 2 tuổi, trẻ cần được cân đo định kỳ mỗi tháng để kịp thời phát hiện sớm tình trạng chậm tăng trưởng của trẻ, cụ thể hơn: trẻ dưới 1 tuổi nên cân đo mỗi tháng 1 lần, trẻ từ 1 tuổi trở lên có thể cân đó mỗi 2 - 3 tháng 1 lần. Đối với trẻ từ 2 - 5 tuổi có thể được cân đo mỗi 6 tháng 1 lần. Nếu phát hiện trẻ thấp còi suy dinh dưỡng, cha mẹ cần cân đo trẻ mỗi 1 tháng/1 lần để theo dõi sát.

Thường bắt gặp trẻ bị thấp còi nhất trong độ tuổi từ 6 - 24 tháng tuổi, đây là thời kỳ trẻ có nhu cầu dinh dưỡng cao và đang tập thích ứng với môi trường, bên cạnh đó trẻ cũng rất nhạy cảm với bệnh tật, đặc biệt là những trẻ không được bú sữa mẹ, trẻ sinh nhẹ cân hoặc mẹ sinh đa thai. Những em bé của các gia đình đông con, điều kiện chăm sóc và vệ sinh kém hoặc trẻ đang mắc các bệnh nhiễm khuẩn (sởi, tiêu chảy, viêm đường hô hấp) cũng dễ dẫn đến trẻ bị thấp còi.



**Nguyên nhân dẫn đến tình trạng trẻ bị thấp còi**

Trẻ thấp còi suy dinh dưỡng có thể do một hoặc do đồng thời nhiều nguyên nhân sau: Trẻ không được bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, trẻ không bú đủ sữa mẹ, trẻ bị cho ăn dặm quá sớm trước 6 tháng tuổi), trẻ không nhận được đầy đủ dưỡng chất do một nguyên nhân nào đó, thức ăn không hợp khẩu vị, trẻ không ăn đa dạng các loại thực phẩm khác nhau.

Trẻ dễ mắc các bệnh lý nhiễm trùng cần phải sử dụng thuốc kháng sinh, các thuốc này cùng lúc sẽ diệt các vi khuẩn có lợi tại đường ruột, làm giảm quá trình lên men thức ăn, dẫn đến việc kém hấp thu và khiến trẻ thấp còi biếng ăn.

Trẻ có vấn đề tâm lý khi gia đình ép buộc trẻ ăn quá mức khiến trẻ nảy sinh tâm lý sợ hãi, lâu ngày gây chán ăn, dẫn đến bé thấp còi.

**Hậu quả khi trẻ thấp còi suy dinh dưỡng kéo dài**

* Suy giảm hệ miễn dịch: trẻ thấp còi biếng ăn do thiếu vi chất (kẽm, sắt và vitamin) sẽ làm cho hệ miễn dịch dần yếu đi, dễ mắc phải các bệnh nhiễm trùng ở đường hô hấp và đường ruột;
* Chậm phát triển thể chất và trí tuệ: Nếu bị nhiễm trùng đường tiêu hóa đồng thời với bé thấp còi, cơ thể trẻ sẽ không thể hấp thu được các chất dinh dưỡng trong thức ăn, từ đó dẫn đến chậm phát triển thể chất và trí tuệ. Trẻ thấp còi suy dinh dưỡng thường giảm phát triển trí não, chậm chạp, giảm khả năng học hỏi, giảm tiếp thu, giao tiếp xã hội kém và có khả năng làm việc thấp hơn khi trẻ trưởng thành;
* Trẻ thấp còi suy dinh dưỡng khiến tất cả các cơ quan giảm phát triển, đặc biệt là hệ cơ xương, ảnh hưởng trực tiếp đến chiều cao và tầm vóc của trẻ về sau.

A baby lying down with her hand on her head

Description automatically generated

**Các biện pháp ngăn ngừa trẻ thấp còi suy dinh dưỡng**

Tỷ lệ trẻ thấp còi suy dinh dưỡng ngay từ khi sinh ra do mẹ bị thiếu dưỡng chất trong thai kỳ là rất cao, vì thế mẹ cần chú ý bổ sung đầy đủ dưỡng chất trong thai kỳ bằng các viên uống bổ sung sắt/acid folic hoặc viên đa vi chất. Bên cạnh đó, nếu thai phụ không sử dụng sữa và chế phẩm sữa, ít ăn cá tôm cua, đậu đỗ thì cần phải bổ sung thêm canxi trong thai kỳ. Ngoài ra, cha mẹ cần áp dụng các biện pháp sau đây để phòng ngừa trẻ thấp còi suy dinh dưỡng:

* Sữa mẹ là nguồn dưỡng chất rất tốt cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, sữa mẹ sẽ cung cấp đầy đủ dưỡng chất cho bé vì thế nên nuôi con bằng sữa mẹ nên duy trì tối thiểu trong 6 tháng đầu. Cho trẻ bú mẹ ngay sau khi sinh và nên kéo dài từ 18 - 24 tháng tuổi, nếu người mẹ không đủ lượng sữa cho trẻ bú thì cần có nguồn sữa phù hợp khác để thay thế cho trẻ;
* Xây dựng chế độ dinh dưỡng hợp lý cho con để bé tăng cân khỏe mạnh, cho trẻ ăn dặm khi trẻ được 6 tháng tuổi, ăn đầy đủ 4 nhóm thực phẩm (bột, đường, đạm béo, vitamin và khoáng chất). Lưu ý lựa chọn các loại thực phẩm tươi mới, hạn chế thực phẩm chế biến sẵn, thức ăn cần nấu chín kỹ để phòng tránh các bệnh đường ruột như giun, sán;
* Theo dõi cân nặng và chiều cao của trẻ để so sánh với biểu đồ tăng trưởng hàng tháng, nhằm phát hiện sớm và ngăn chặn nguy cơ suy dinh dưỡng thấp còi;
* Cho trẻ tiêm chủng đúng lịch;
* Vận động sẽ giúp trẻ tiêu hao năng lượng hiệu quả và hỗ trợ tăng trưởng khỏe mạnh, do đó phụ huynh nên khuyến khích trẻ vận động nhiều hơn để tăng cảm giác thèm ăn, ngủ ngon hơn;
* Cho trẻ trong độ tuổi uống Vitamin A liều cao 2 lần/ năm, phụ nữ sau sinh trong vòng 1 tháng cần uống một liều Vitamin A;
* Trẻ từ 24 - 60 tháng tuổi uống thuốc tẩy giun 2 lần/ năm kết hợp thực hiện vệ sinh ăn uống, vệ sinh cá nhân để phòng chống nhiễm giun.

Trẻ thấp còi biếng ăn do tâm lý là một loại biếng ăn khó điều trị nhất và gây hệ quả lâu dài, vì vậy thay vì ép bé ăn, phụ huynh nên tạo bầu không khí vui vẻ và luôn sáng tạo các món ăn mới để kích thích trẻ ăn một cách tự nhiên. Phối hợp nhiều loại thực phẩm trong bữa ăn hàng ngày của trẻ và khuyến khích lựa chọn thực phẩm có tăng cường các vi chất dinh dưỡng, thêm mỡ hoặc dầu để tăng hấp thu Vitamin A, D;

Ngoài ra, cha mẹ cũng cần chú ý bổ sung các vi chất cần thiết như: Selen, Crom, Vitamin B1 và B6, Gừng, chiết xuất quả sơ ri (vitamin C),... Đặc biệt là loại kẽm sinh học để cải thiện vị giác, giúp trẻ ăn ngon, đạt chiều cao và cân nặng đúng chuẩn và vượt chuẩn, hệ miễn dịch tốt, tăng cường đề kháng để ít ốm vặt và ít gặp các vấn đề tiêu hóa.