

Suy dinh dưỡng là tình trạng cơ thể không được cung cấp đầy đủ năng lượng và chất dinh dưỡng cần thiết cho các yêu cầu vì lý do khác nhau dẫn đến mức độ cho cơ thể phát triển. Đây là tình trạng bệnh lý hay gặp ở trẻ nhỏ dưới 3 tuổi. Làm thế nào để phòng tránh suy dinh dưỡng? Cha mẹ cần quan tâm đến chế độ ăn uống của trẻ như thế nào?



Cần thường xuyên theo dõi cân nặng của trẻ để phát hiện sớm tình trạng suy dinh dưỡng. *TN*

Vì sao trẻ bị suy dinh dưỡng?

Suy dinh dưỡng là trạng thái do tình trạng hấp thu nguyên nhân gây ra như :

- *Do dinh dưỡng:* Trẻ không được bú sữa mẹ, cho ăn dặm không đúng cách, không biết cách lặt chắt thức phẩm phù hợp với trẻ, cho trẻ ăn quá ít lần trong ngày, kiêng khem quá mức khi trẻ bệnh.

- *Do ốm đau kéo dài:* Trẻ mắc các bệnh nhiễm khuẩn đường hô hấp, tiêu hóa nhiễm khuẩn, biến chứng sau các bệnh viêm phổi, sởi, lỵ ...

- *Do thiếu năng lượng:* Trẻ đẻ non, suy dinh dưỡng bào thai, các đột biến sinh học, hàm ếch, tim bẩm sinh.

- *Do điều kiện kinh tế - xã hội:* Suy dinh dưỡng là một bệnh do tình trạng nghèo nàn và lười học, có liên quan đến kinh tế, văn hóa, dân trí.

Một số nguyên nhân khác ít gặp hơn như trẻ hoạt động quá nhiều, hoặc sống trong môi trường quá nóng, quá lạnh, làm tiêu hao năng lượng nhiều; hoặc trẻ bệnh nặng có nhu cầu các dưỡng chất cao mà không được cung cấp tăng cường.

Muốn biết trẻ có bị suy dinh dưỡng hay không các bà mẹ cần phải theo dõi cân nặng thường xuyên cho trẻ trên biểu đồ phát triển. Nếu u thấy 2 - 3 tháng liên tiếp không tăng cân cần phải đưa trẻ đi khám bác sĩ để tìm hiểu nguyên nhân.

Theo tiêu chuẩn cân nặng/tuổi người ta chia suy dinh dưỡng làm 3 độ :

- Suy dinh dưỡng độ I: Trẻ nặng ít hơn còn 90% so với tuổi

Chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng

Viết bởi Administrator

Thứ sáu, 05 Tháng 4 2013 13:44 - Lần cập nhật cuối Thứ hai, 08 Tháng 4 2013 15:04

- Suy dinh dưỡng độ II: Trẻ nặng hơn còn 75% so với tuổi

- Suy dinh dưỡng độ III: Trẻ nặng hơn còn dưới 60% so với tuổi.

Những nguy cơ của suy dinh dưỡng

Suy dinh dưỡng là nguyên nhân làm tăng tỷ lệ tử vong ở trẻ em dưới 5 tuổi; là điều kiện thuận lợi để các bệnh lý hô hấp, tiêu chảy... xảy ra và kéo dài, bệnh lý làm cho trẻ ăn uống kém, nhu cầu năng lượng gia tăng và vì vậy suy dinh dưỡng ngày càng trở nên nặng nề; ảnh hưởng đến phát triển thể chất và tinh thần của trẻ.

Trẻ bị suy dinh dưỡng cũng thường có cảm giác đói vì vậy giao tiếp xã hội thường kém, kéo theo sự giảm học hỏi, tiếp thu.

Biểu hiện suy dinh dưỡng ở trẻ

Giai đoạn sớm: Trẻ thường có biểu hiện đang cân kéo dài hay sụt cân.

Giai đoạn toàn phát: Trẻ mệt mỏi, không hoạt bát, hay quấy khóc, chán ăn, ít ngủ, hay buồn, chậm biết bò trườn, đi đứng, chậm mọc răng. Khi thăm khám thấy có thể biểu hiện của thiếu phù, teo dẹt hay hóp.

Thiếu phù: Trẻ chậm nuôi bằng chất bột, thiếu hụt các chất dinh dưỡng đã uống có cung cấp năng lượng và các chất dinh dưỡng vì lý do khác. Các triệu chứng lâm sàng thường gặp nhất là: Phù toàn thân; Rối loạn sắc da; Da xanh, niêm nhợt, suy thoái da, lông, tóc, móng; Còi xương; Chậm phát triển tâm thần, vận động; Trẻ mệt mỏi, không hoạt bát, hay quấy khóc, chán ăn, ít ngủ, hay buồn, chậm biết bò trườn, đi đứng, chậm mọc răng.

Chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng

Viết bởi Administrator

Thứ sáu, 05 Tháng 4 2013 13:44 - Lần cập nhật cuối Thứ hai, 08 Tháng 4 2013 15:04

Thiếu teo dẹt: Trẻ thiếu dinh dưỡng toàn bộ, cân nặng còn dưới 60% so với cân nặng trung bình cùng độ tuổi. Mất toàn bộ lớp mỡ dưới da bụng, mông, chi, trẻ teo dẹt, chi còn da bọc xương, vết mất nhợt nhạt. Tình trạng mất mề, ít phát triển với ngoại hình, trẻ hay quấy khóc, không chịu chơi, không ăn hoặc kém ăn. Trẻ thường xuyên có rối loạn tiêu hóa: tiêu chảy, phân lỏng.

Thiếu hụt năng lượng: Trẻ phù sau khi đi vào trình độ các mức độ phát triển, hết phù trở thành teo dẹt nặng gan và thoái hóa mỡ.



Làm gì khi trẻ bị suy dinh dưỡng?

Với trẻ vạ và nhũ (độ I và độ II): Điều trị tại nhà bằng chế độ ăn và chăm sóc.

- **Chế độ ăn:** Cho trẻ bú mẹ theo nhu cầu, bất cứ lúc nào khi cần ban đêm, nếu mẹ thiếu sữa hoặc mất sữa cần bổ sung các loại sữa bột công thức theo tháng tuổi, hoặc dùng sữa đậu nành (điều trị).

Đi với trẻ từ 6 tháng tuổi trở lên cho trẻ ăn bổ sung theo tháng tuổi, đảm bảo đầy đủ 4 nhóm thực phẩm: đạm, béo, bột đường, vitamin và khoáng chất hàng ngày sữa bột ăn phải tăng lên, thực phẩm nếu không, nếu xong ăn ngay.

Tăng đạm để nâng lượng calo ăn bằng cách cho tăng thêm men tiêu hóa trong các hạt nảy mầm để làm tăng thực ăn và tăng đạm thịt lượng calo thực ăn. Cách thức là: có thể dùng giá đậu xanh để làm tăng thực ăn cho trẻ, tức là có thể tăng lượng bột khô lên 2 - 3 lần mà đạm lượng calo bột không thay đổi. Cần 10g bột cho 10g giá đậu xanh giã nhỏ lọc lấy nước.

Với trẻ suy dinh dưỡng nặng (độ III): Cho ăn nhiều bữa trong ngày; Tăng đạm calo; Dùng sữa cao năng lượng theo chỉ định và tuân thủ theo tiếp cận của bác sĩ.

Trẻ cần được ăn bổ sung theo các chế độ ăn gì như trẻ bình thường. Số lượng mất bữa có thể ít hơn nhưng sữa bột ăn nhiều hơn trẻ bình thường. Nếu trẻ có suy dinh dưỡng nặng kèm theo tiêu chảy hoặc viêm phổi phải đưa vào điều trị tại bệnh viện.

Chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng

Viết bởi Administrator

Thứ sáu, 05 Tháng 4 2013 13:44 - Lần cập nhật cuối Thứ hai, 08 Tháng 4 2013 15:04

Bác sĩ Bạch Mai

Thực đơn tham khảo cho trẻ suy dinh dưỡng tại nhà

Trẻ dưới 6 tháng: Bú sữa mẹ theo nhu cầu. Trẻ không bú sữa mẹ phải dùng các sữa

Trẻ từ 6 - 12 tháng: Cho trẻ ăn nấc cháo xay trộn sữa mẹ trên nền tảng thêm lượng thịt, gan

Trẻ 13 - 24 tháng: 6h: 150 - 200ml sữa cao năng lượng; 9h: Cháo thịt + rau: 200ml (1 bát ăn cơm); G

Nếu trẻ đang bú mẹ vẫn phải tiếp tục cho bú và thời gian cho bú kéo dài từ 18 - 24 tháng. Khi cai sữa v

Ăn thêm các loại quả chín theo nhu cầu của trẻ.

Theo SKDS