

Thấp còi và chiều cao của trẻ

1 Kết quả này cho thấy điều gì

Kết quả đo cho thấy chiều cao của con thấp hơn mức chuẩn so với các bạn cùng tuổi, cùng giới. Chiều cao theo tuổi phản ánh nền tảng dinh dưỡng tích lũy qua nhiều năm.

Chiều cao vẫn còn dư địa cải thiện suốt tuổi học đường và tuổi dậy thì. Việc nên làm là tạo điều kiện đầy đủ cho giai đoạn tăng trưởng còn lại.

2 Vì sao điều này xảy ra

- Khẩu phần thiếu đậm, canxi hoặc vi chất kéo dài trong những năm đầu đời.
- Các đợt nhiễm khuẩn lặp lại làm gián đoạn quá trình tăng trưởng.
- Ngủ không đủ hoặc không đều — phần lớn hoóc môn tăng trưởng tiết ra trong giấc ngủ sâu.
- Ít vận động ngoài trời.

3 Bốn việc gia đình làm được ngay tối nay

1 Mỗi bữa chính có một nguồn đạm rõ ràng

Cá, trứng, thịt, tôm cua, đậu đỗ — nguyên liệu chính cho tăng trưởng chiều cao.

2 Đủ sữa và chế phẩm sữa mỗi ngày

Sữa, sữa chua, phô mai — nguồn canxi dễ đưa vào bữa ăn nhất.

3 Đặt giờ ngủ cố định và ngủ đủ 9–12 giờ

Giờ ngủ đều đặn quan trọng hơn ngủ bù cuối tuần.

4 Vận động ngoài trời mỗi ngày

Chạy, nhảy, đạp xe, bơi — vận động chịu tải giúp xương phát triển.

Xin lưu ý: không tự bổ sung vi chất hay sản phẩm tăng chiều cao khi chưa có ý kiến của nhân viên y tế.

Khi nào nên đưa con đi khám

- Chiều cao của con gần như không tăng trong sáu tháng
- Con thấp hơn hẳn so với các bạn cùng lớp và khoảng cách ngày càng rộng
- Con ăn kém kéo dài hoặc hay ốm vặt
- Con có dấu hiệu dậy thì sớm hoặc muộn hơn bạn cùng tuổi rõ rệt
- Trong gia đình có người có tình trạng tăng trưởng chậm cần theo dõi

Có dấu hiệu nào ở trên, xin liên hệ y tế học đường hoặc bác sĩ của chương trình.