

SUY DINH DƯỠNG

1. Nguyên nhân chính của suy dinh dưỡng:

- Trẻ không được nuôi con bằng sữa mẹ đúng cách.
- Cai sữa mẹ quá sớm, cho trẻ ăn xam quá sớm (cho ăn bột, cháo, cơm trước 5 tháng tuổi) hoặc quá muộn nên trẻ bị thiếu các chất dinh dưỡng. Trẻ không được ăn đủ các chất dinh dưỡng khi ốm và khi trẻ khỏi bệnh.
- Trẻ không được tiêm chủng đầy đủ và đúng lịch nên bị mắc các bệnh như sởi, ho gà, bạch hầu.
- Trẻ có cân nặng thấp khi sinh, đẻ thiếu tháng, có các dị tật (như bệnh tim, não bẩm sinh, hở hàm ếch, sứt môi)
- Trẻ sống trong gia đình đông con, kinh tế khó khăn, ít được quan tâm chăm sóc.
- Trẻ suy dinh dưỡng dễ mắc bệnh ỉa chảy, viêm phổi, thiếu vitamin A (dẫn đến mù mắt). Các bệnh này lại làm suy dinh dưỡng nặng thêm và làm trẻ phát triển chậm. Trẻ suy dinh dưỡng dễ bị tử vong khi mắc bệnh.

2. Phát hiện sớm trẻ bị suy dinh dưỡng

- Cân đo trẻ thường xuyên và ghi biểu đồ tăng trưởng là biện pháp tốt nhất để phát hiện trẻ bị suy dinh dưỡng (xem bài “ sự phát triển của trẻ”), đặc biệt mỗi khi trẻ bị ốm.

3. Chăm sóc trẻ suy dinh dưỡng:

- Đưa trẻ suy dinh dưỡng đến khám tại cơ sở y tế để điều trị bệnh kèm theo nếu có. Khi trẻ về nhà, khuyến khích bà mẹ thực hiện các biện pháp sau:
 - Cải thiện chế độ ăn
 - Tiếp tục cho trẻ bú mẹ nhiều hơn nếu trẻ vẫn còn đang bú mẹ
 - Cho trẻ ăn đầy đủ 4 nhóm thức ăn trong ô vuông thức ăn, thêm nước hoa quả tươi mỗi ngày (xem thêm bài cách cho trẻ ăn dặm).
 - Cho trẻ ăn nhiều bữa mỗi ngày, thức ăn nấu loãng hơn và mềm hơn cho dễ tiêu.
 - Giữ cho trẻ luôn sạch sẽ, tắm rửa hằng ngày cho trẻ bằng nước ấm.
 - Cho trẻ uống thuốc theo hướng dẫn của thầy thuốc.
 - Trẻ cần được ở gần mẹ.

- Theo dõi nếu thấy các dấu hiệu khác thường (ho, khó thở, ỉa chảy) hoặc dấu hiệu của bệnh nặng thêm thì phải đưa trẻ đến cơ sở y tế khám chữa bệnh kịp thời.

4. Phòng bệnh suy dinh dưỡng:

- Chăm sóc tốt sức khỏe bà mẹ mang thai.
- Đảm bảo chế độ dinh dưỡng hợp lý cho trẻ.
- Nuôi con bằng sữa mẹ đúng cách.
- Cho trẻ ăn thêm đúng cách.
- Tiêm chủng đầy đủ và đúng lịch
- Theo dõi cân nặng của trẻ điều đặn.
- Thực hiện sinh đẻ có kế hoạch để có điều kiện chăm sóc, nuôi dạy trẻ tốt.