



# THEO DÕI SỰ TĂNG TRƯỞNG CỦA TRẺ

**BCV:**

Khoa Dinh dưỡng - Tiết chế, Bệnh viện quận Tân Phú

**Ngày**

# SO SÁNH

## "CON NHÀ NGƯỜI TA"



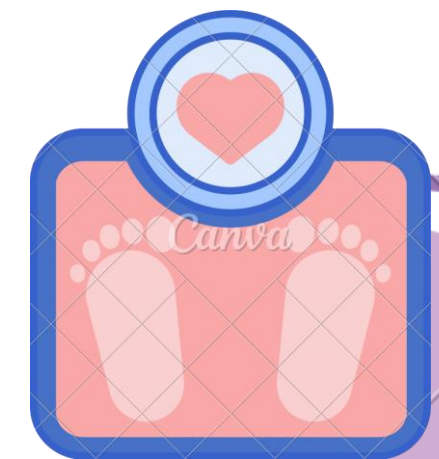
- Chúng ta hay nhận được câu hỏi:

1. Sao con bạn bé thế, ốm thế?

2. Sao con bạn mập thế?

- 3....

- Chúng ta tự so sánh con mình với "Con nhà người ta".



**BỐ MẸ CÓ NÊN CHO TRẺ  
KHÁM ĐỊNH KỲ KHÔNG?**



# TRẺ PHÁT TRIỂN TOÀN DIỆN

Sơ sinh – 1 tháng

2 – 4 – 6 tháng

9 – 12 tháng

15 – 24 tháng

3 – 4 – 5 tuổi

- Dinh dưỡng
- Phát triển
- Khám lâm sàng
- Tiêm chủng



# BIỂU ĐỒ TĂNG TRƯỞNG CỦA TRẺ

## 1. Biểu đồ tăng trưởng là gì?

- Công cụ để **theo dõi liên tục** sự phát triển thể lực của trẻ từ khi **mới sinh** → **tròn 5 tuổi**.
- **Cân, đo** và **chấm lên biểu đồ** để biểu diễn quá trình phát triển của trẻ.
- **So sánh kết quả** này với quần thể tham khảo để đánh giá tình trạng phát triển thể lực của trẻ.



# BIỂU ĐỒ TĂNG TRƯỞNG CỦA TRẺ

## 2. Các loại biểu đồ tăng trưởng của trẻ:

- Biểu đồ theo dõi Cân nặng.

- Biểu đồ theo dõi Chiều cao:

+ Chiều cao của trẻ **< 24 tháng tuổi** → Đo thước đo **NĂM**.

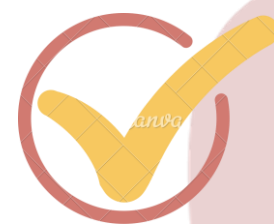
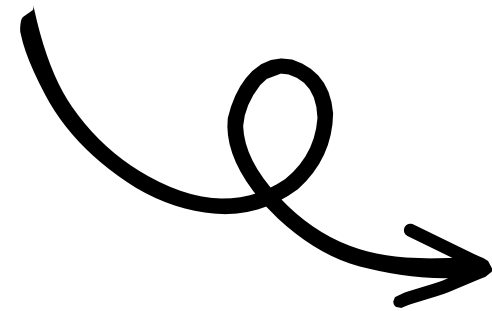
+ Chiều cao của trẻ **≥ 24 tháng tuổi** → Đo thước đo **ĐỨNG**.



Nam



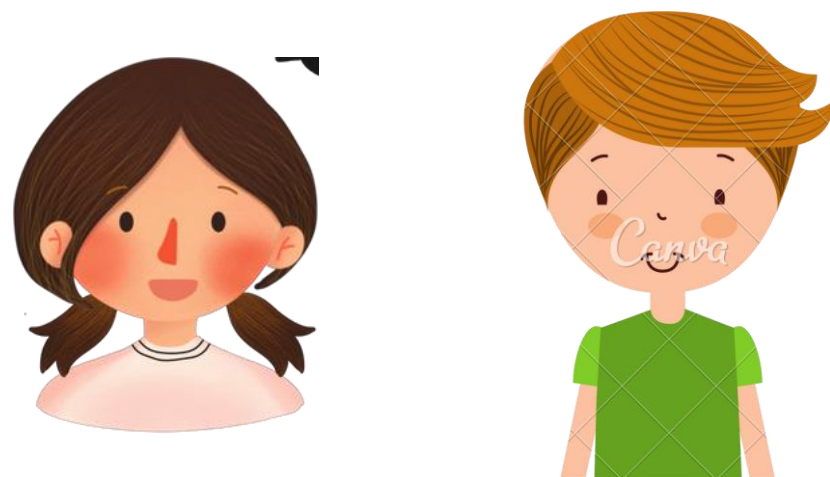
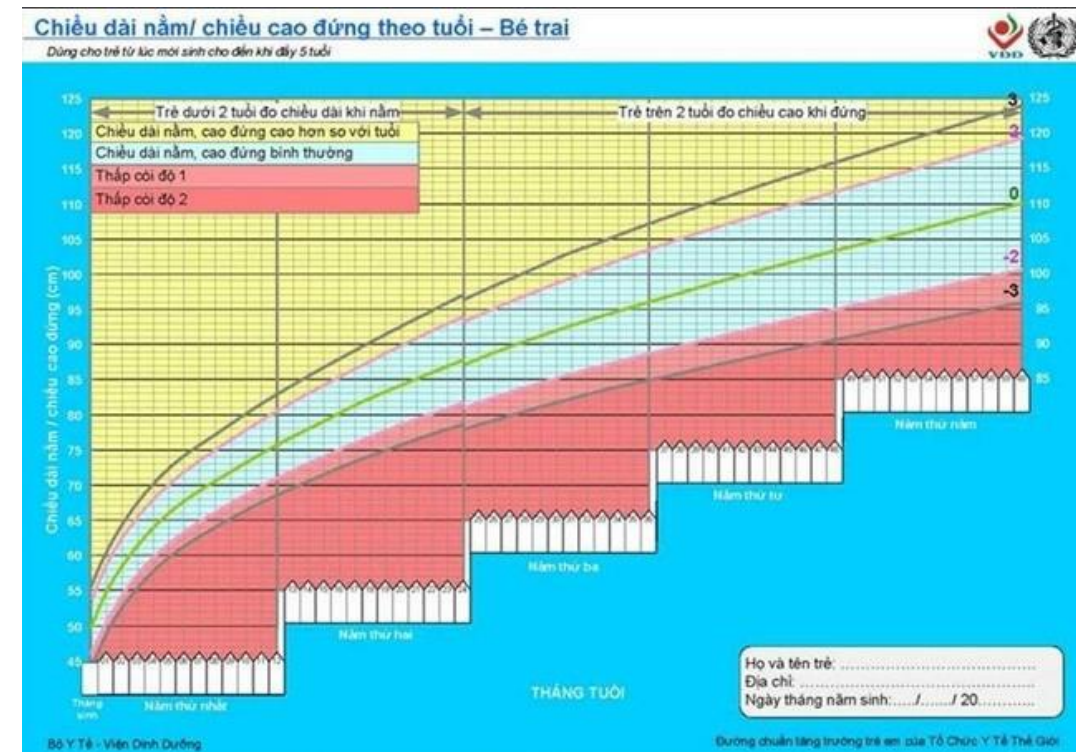
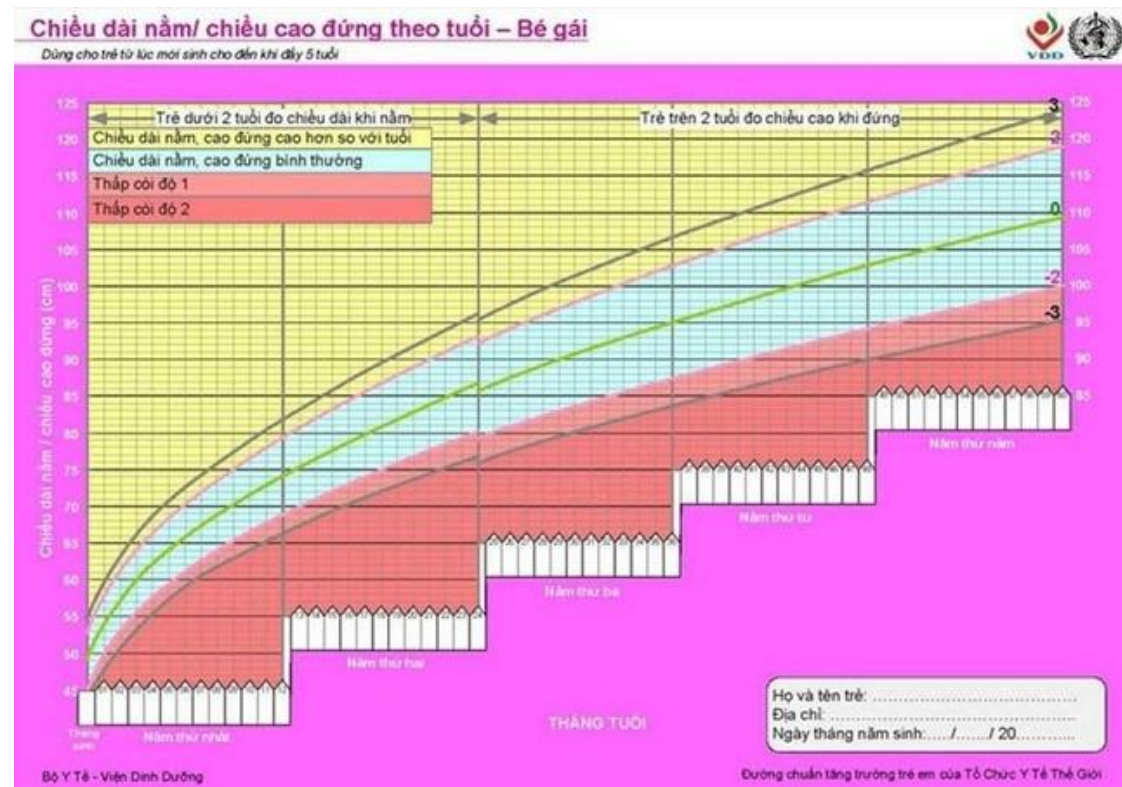
Nữ



**Lưu ý: Biểu đồ phân chia theo giới :**

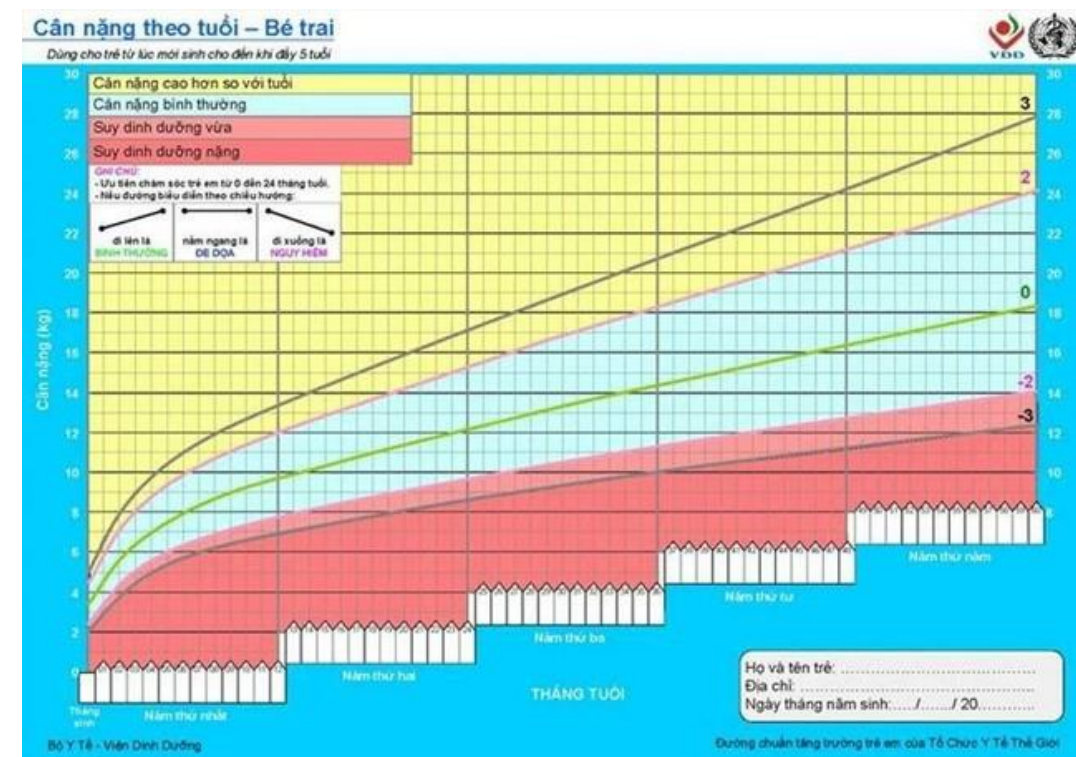
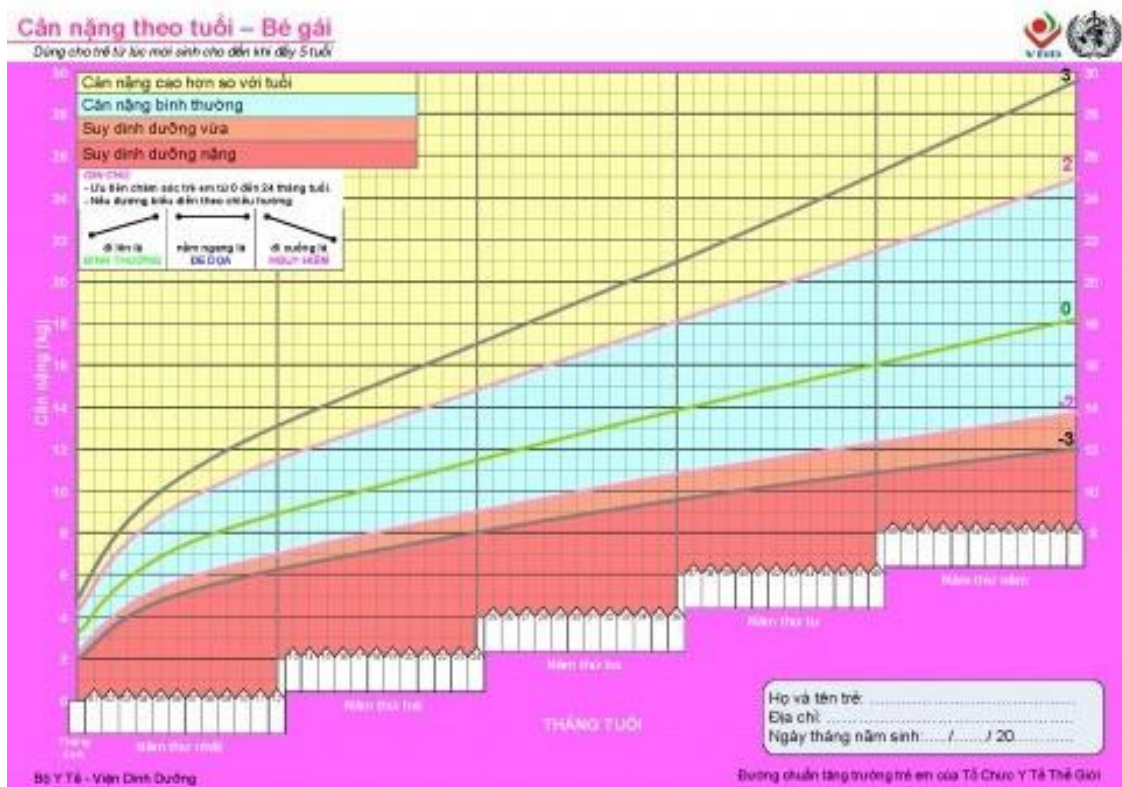
- Bé **TRAI** màu **xanh**.
- Bé **GÁI** màu **hồng**.

# BIỂU ĐỒ TĂNG TRƯỞNG CỦA TRẺ



Nữ

Nam



# LINK TẢI BIỂU ĐỒ TĂNG TRƯỞNG CỦA TRẺ TỪ 0-5 TUỔI

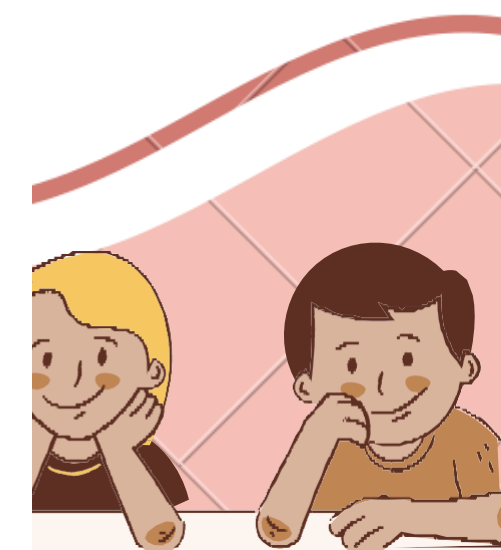
## BIỂU ĐỒ TĂNG TRƯỞNG

- Đường Link:  
<https://bom.so/sJN7Av>
- Mã QR:



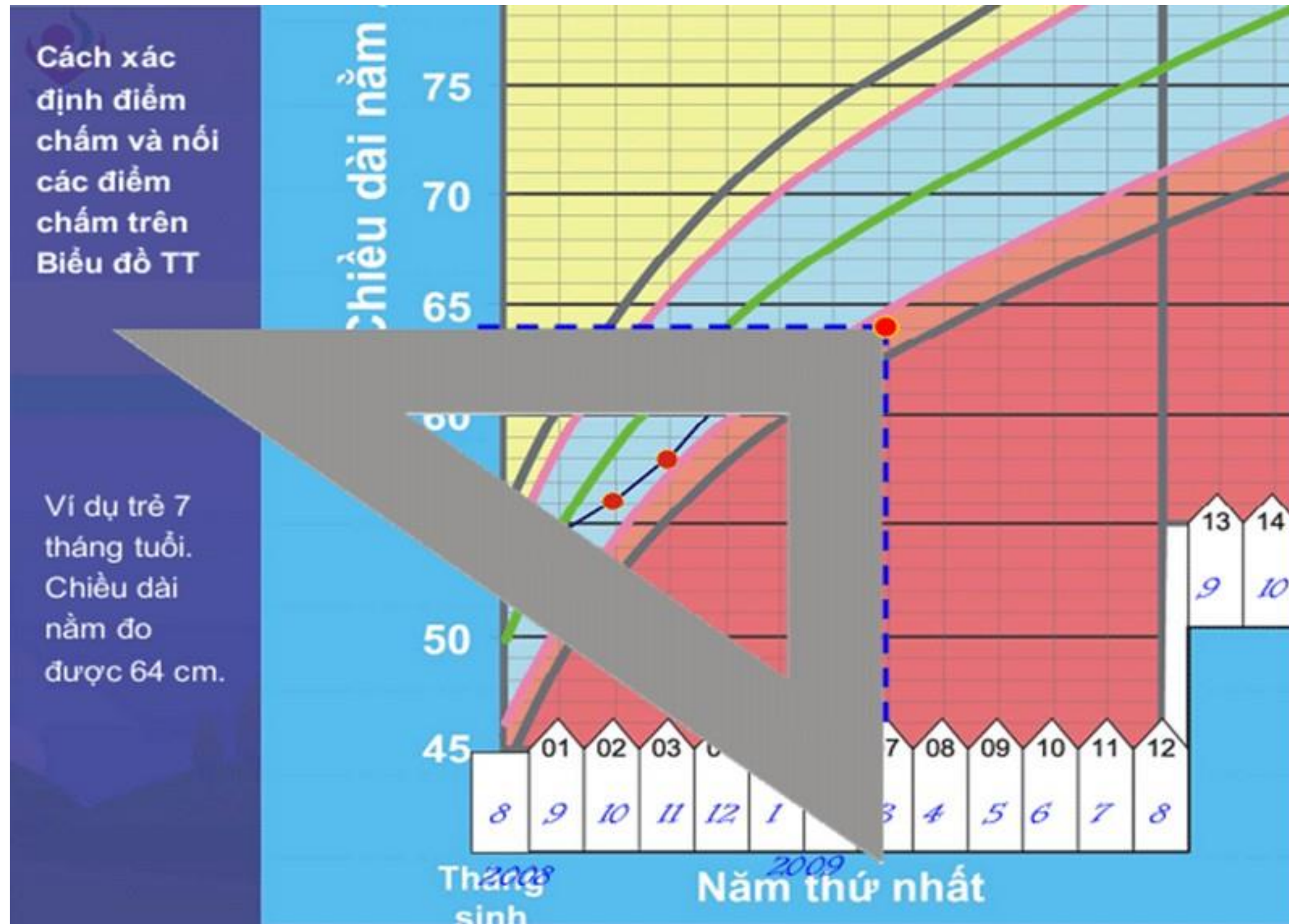
## PHẦN MỀM MẸ & BÉ

- Đường Link:  
<https://dinhduongmevabe.com.vn/>
- Mã QR:

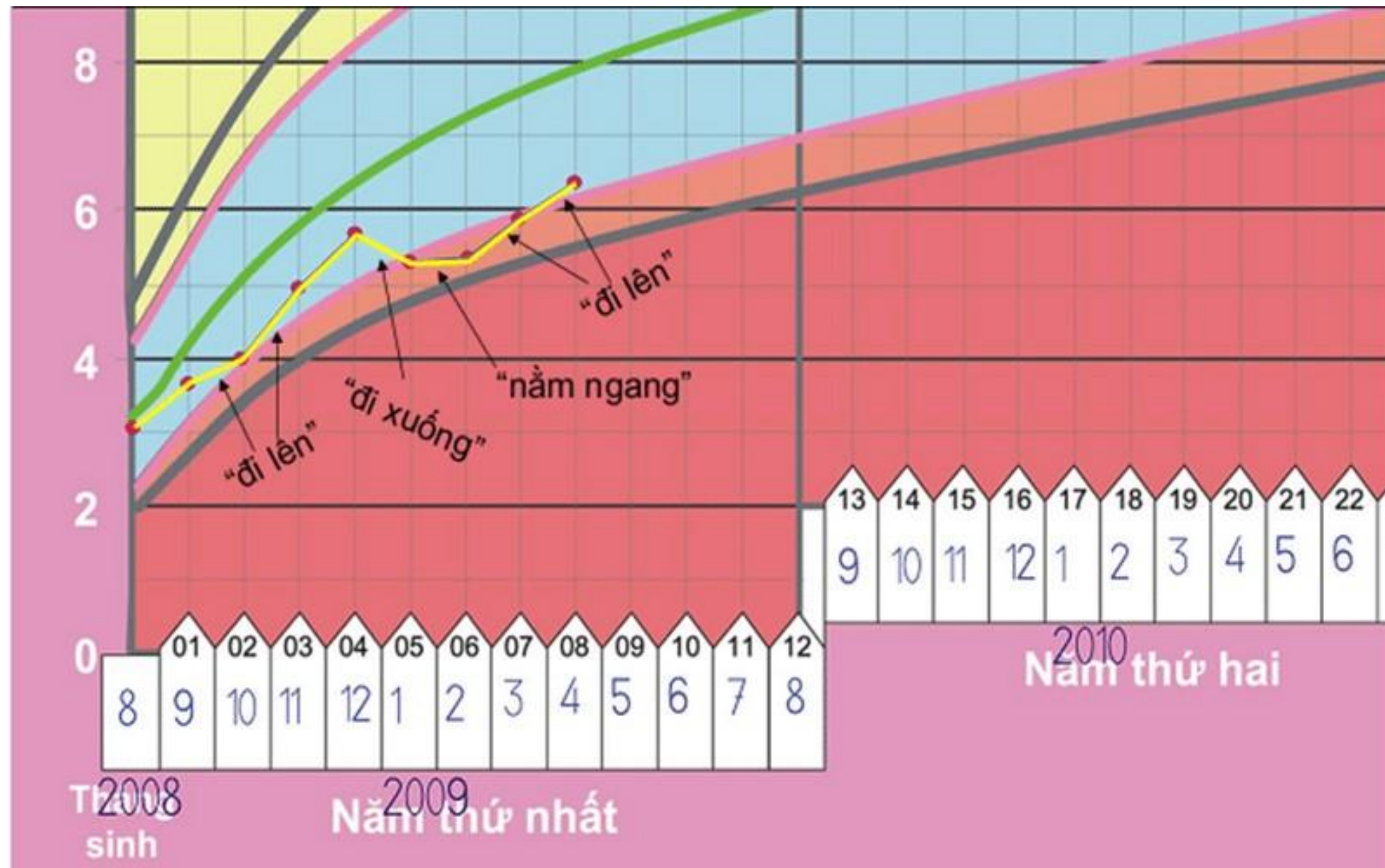




# HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG BIỂU ĐỒ TĂNG TRƯỞNG CỦA TRẺ TỪ 0-5 TUỔI



# XÁC ĐỊNH SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ



# TÌNH TRẠNG PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ

|   |  |  |
|---|--|--|
| Cân nặng cao hơn so với tuổi  | Nhận xét cho biểu đồ Cân nặng/tuổi   |  |
| Cân nặng bình thường  |  |  |
| Suy dinh dưỡng vừa  |  |  |
| Suy dinh dưỡng nặng   |  |  |
| Chiều dài nằm, cao đứng cao hơn so với tuổi   | Nhận xét cho biểu đồ Chiều cao/tuổi  |  |
| Chiều dài nằm, cao đứng bình thường   |  |  |
| Thấp còi độ 1   |  |  |
| Thấp còi độ 2   |  |  |
| <b>GHI CHÚ:</b><br>- Ưu tiên chăm sóc trẻ em từ 0 đến 24 tháng tuổi.<br>- Nếu đường biểu diễn theo chiều hướng: |  |  |
| <br>đi lên là BÌNH THƯỜNG   | <br>nằm ngang là ĐE DỌA | <br>đi xuống là NGUY HIỂM |
|   |  | Nhận xét cho xu thế phát triển của trẻ (giữa 2 lần cân/đo)   |



**YẾU TỐ NÀO ẢNH HƯỞNG SỰ  
PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ?**

# YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG SỰ PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ

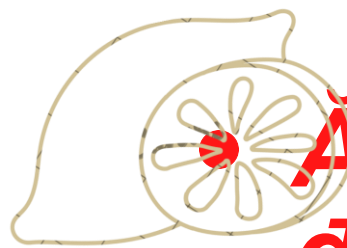
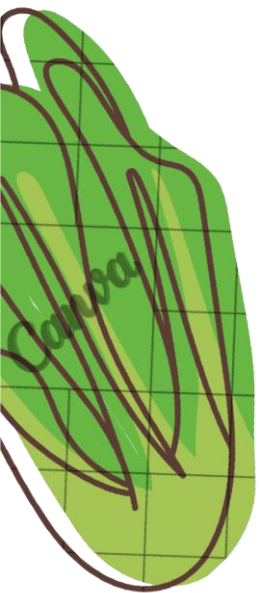
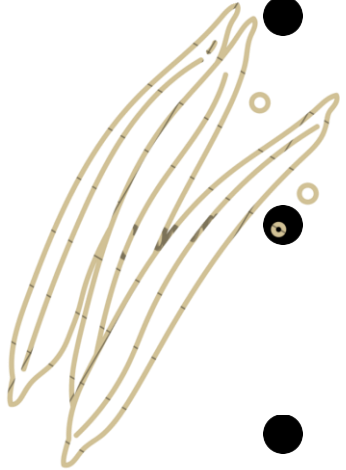


- 1 **Dinh dưỡng**
- 2 **Môi trường**
- 3 **Bệnh tật**
- 4 **Di truyền**
- 5 **Giáo dục**

# 01. Dinh dưỡng

- Ăn theo đúng nhu cầu năng lượng theo lứa tuổi của trẻ.
- Bổ sung dầu thực vật, dầu ăn dặm cho trẻ.
- Bổ sung rau xanh, trái cây.
- Bổ sung sữa và các chế phẩm từ sữa, đúng theo nhu cầu.
- Uống đủ nước.

• **Ăn đa dạng các loại thực phẩm, tránh ăn một loại nhất định.**

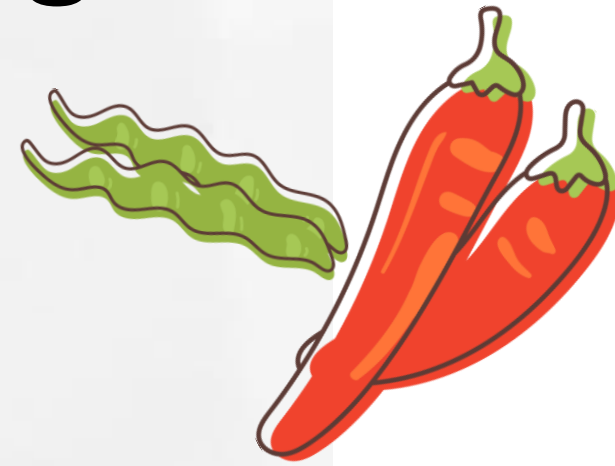




**Tại sao có những trẻ kén ăn  
hoặc ăn rất ít mà vẫn phát triển  
trong ngưỡng bình thường?**



# ***Những trẻ kén ăn hoặc ăn rất ít mà vẫn phát triển trong ngưỡng bình thường:***



Bé tiêu thụ đủ lượng Calo trong khẩu phần ăn hằng ngày cho các hoạt động thể lực, trí tuệ.

***Nếu không can thiệp và điều chỉnh kịp thời thì trẻ càng lớn nhu cầu cơ thể càng cao mà ăn không đủ lượng và chất thì nguy cơ suy dinh dưỡng, thấp còi rất cao.***

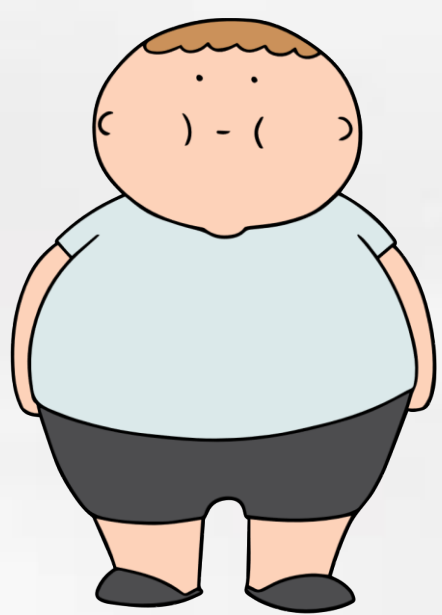




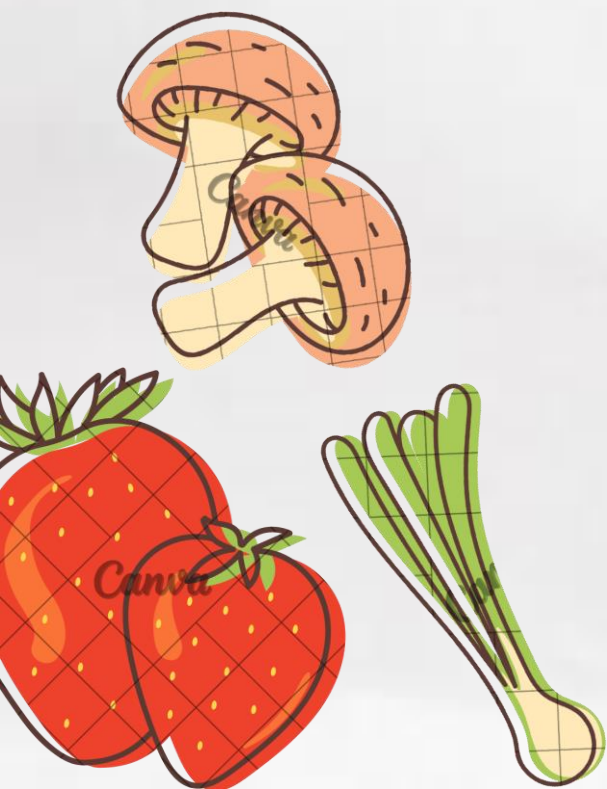


# NHU CẦU THEO LỨA TUỔI

|                                     |                      | Tháng tuổi   |              |                   |                   |
|-------------------------------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------|-------------------|
|                                     |                      | 0 - 5        | 6 - 8        | 9 - 11            | 12 - 23           |
| Tổng nhu cầu năng lượng (Kcal/ngày) |                      | 500 - 550    | 650          | 700               | 1000              |
|                                     | Bột / cháo           |              | 200 (2 cữ)   | 300 (2 -3 cữ)     | 600 (3 -4 cữ)     |
|                                     | Bú mẹ/ sữa công thức | Theo nhu cầu | 450 (600 ml) | 400 (500 – 600ml) | 400 (400 – 500ml) |



Những trẻ tăng cân quá nhanh  
có nguy cơ gặp những vấn đề về  
**BÉO PHÌ**





## 02. Môi trường

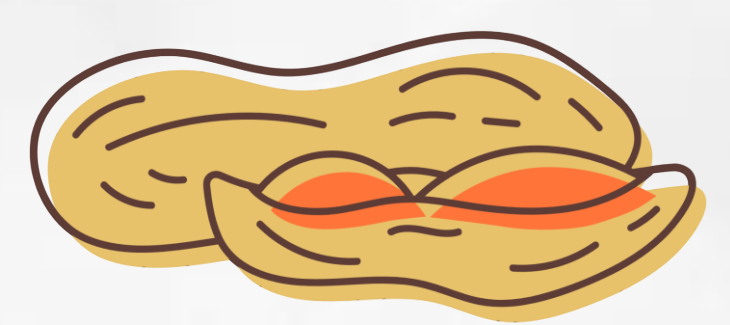
- Nếu trẻ được phát triển trong môi trường trong xanh, lành mạnh thì trẻ sẽ có khả năng phát triển thể chất và tinh thần tối ưu.

## **03. Bệnh tật**

- **Những trẻ mắc bệnh mạn tính thường chậm phát triển so với những đứa trẻ khác.**
- **Có rất nhiều yếu tố làm cho trẻ bệnh:**
  - 1. Chế độ dinh dưỡng hạn chế.**
  - 2. Môi trường sống ô nhiễm.**
  - 3. Các bệnh truyền nhiễm.**
  - 4. ...**

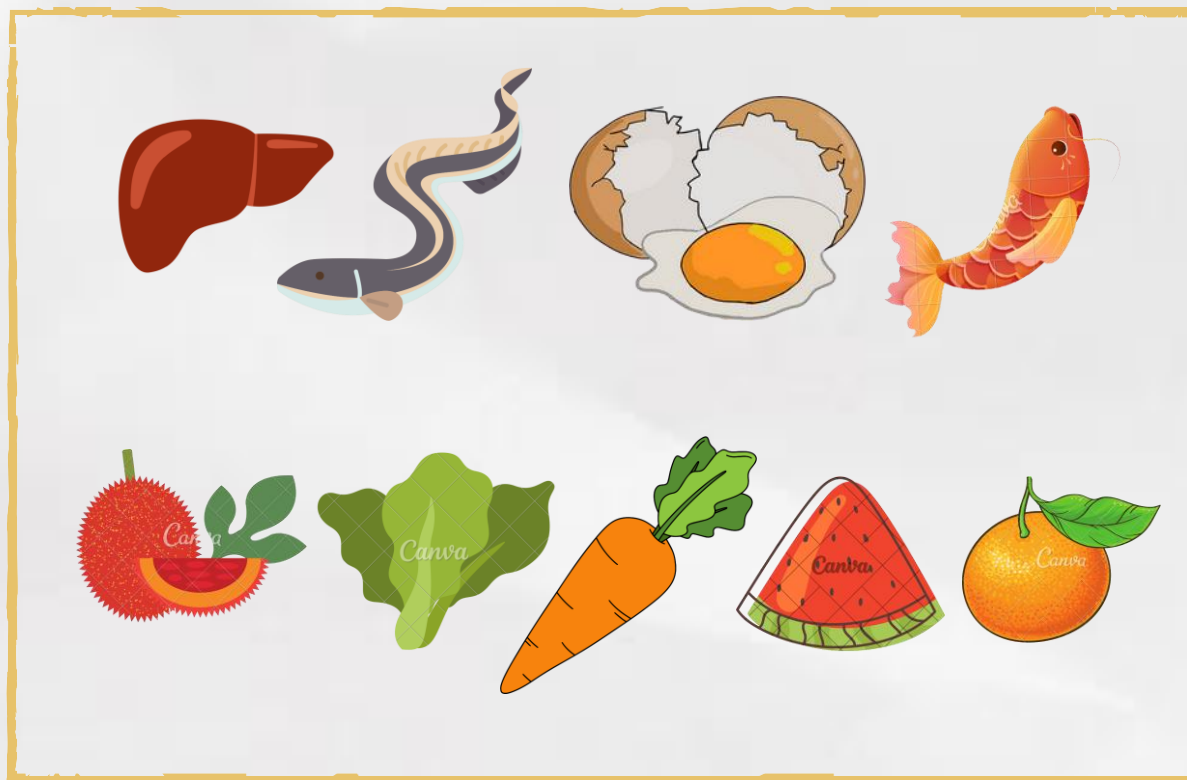


# TRẺ ĂN GÌ ĐỂ TĂNG SỨC ĐỀ KHÁNG?



# CÁC THỰC PHẨM TĂNG CƯỜNG SỨC ĐỀ KHÁNG

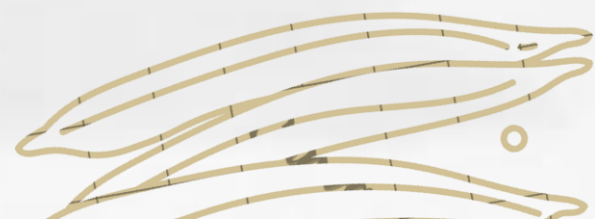
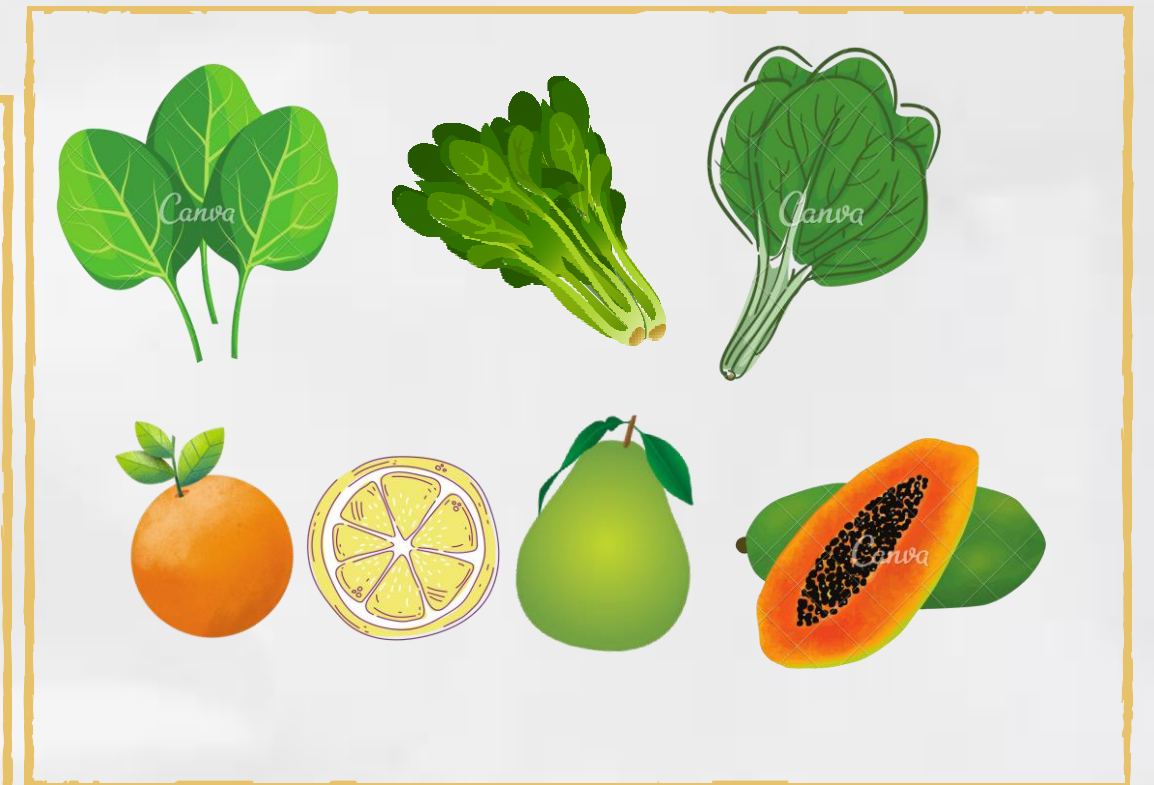
## Vitamin A + D



## Vitamin E



## Vitamin C



## 04. Di truyền

**Tiền sử gia đình có bệnh lý  
→ kiểm tra sức khỏe của bé  
định kỳ.**



# 05. Giáo dục



Là yếu tố đặc biệt quan trọng tác động đến **suy nghĩ, nhân cách và sự phát triển** của trẻ.





## PHÒNG KHÁM DINH DƯỠNG TẠI BỆNH VIỆN QUẬN TÂN PHÚ



- **Tại phòng 424 - Tầng 3**
- **Giờ làm việc: Sáng (07 giờ 00 đến 11 giờ 30), chiều (13 giờ 00 đến 16 giờ 30)**
- **Từ thứ 2 đến thứ 6 hàng tuần.**



**Link phòng khám: <http://benhvientanphu.vn/tin-tuc-va-su-kien/dinh-duong-hop-ly-la-nen-tang-cua-suc-khoe-tam-voc-va-tri-tue-7481.html>**

# NỘI DUNG "KHÁM VÀ TƯ VẤN DINH DƯỠNG"

**Thiết kế Thực đơn dinh dưỡng** cho mọi đối tượng theo chỉ định của bác sĩ hoặc yêu cầu của khách hàng.



**Lập thực đơn** phù hợp cho từng bệnh lý.



**Hướng dẫn thực hành dinh dưỡng - chế biến món ăn** dinh dưỡng theo chỉ định của bác sĩ hoặc theo nhu cầu của khách hàng.



**Tư vấn các loại thuốc, thực phẩm chức năng,...** phục vụ cho việc điều trị dinh dưỡng, chăm sóc sức khỏe.



# KẾT LUẬN

## 1. Theo dõi quá trình phát triển của trẻ

- Đo cân nặng, chiều cao
- Từ sơ sinh đến 5 tuổi
- Sử dụng biểu đồ tăng trưởng → phát triển bình thường ?

→ Nếu bất thường thì nên đến cơ sở y tế tư vấn thăm khám

2. Yếu tố tác động tới quá trình lớn lên của trẻ:  
Dinh dưỡng, môi trường, bệnh tật, di truyền, giáo dục.



# TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ môn dinh dưỡng - An toàn thực phẩm trường đại học y khoa Phạm Ngọc Thạch, (2019). Các thực phẩm giàu vitamin A,D,E,C, Dinh dưỡng cơ bản, TPHCM: NXB Y học.
- <https://cmanva.com/routine-visit-schedule/>.
- <http://viendinhduong.vn/vi/pho-bien-kien-thuc-chuyen-mon/danh-gia-tinh-trang-dinh-duong-va-theo-doi-tang-truong.html>.
- [http://viendinhduong.vn/FileUpload/Documents/TL%20PEM/HuongdansudungB DTT\\_MTBT.pdf](http://viendinhduong.vn/FileUpload/Documents/TL%20PEM/HuongdansudungB DTT_MTBT.pdf).
- <https://dinhduongmevabe.com.vn/>.
- <https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/nhung-yeu-tac-dong-toi-qua-trinh-lon-len-cua-tre/>.

**Xin chân thành  
cảm ơn!**

