

Vũ Ngọc Quỳnh

BIÊN SOẠN

**NHỮNG ĐIỀU
CẦN BIẾT VỀ**

**mang thai
sinh nở
và chăm sóc
em bé**



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

VŨ NGỌC QUỲNH
(Biên soạn)

**NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT
VỀ MANG THAI SINH NỞ
VÀ CHĂM SÓC EM BÉ**

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

Biên soạn theo:

“Một ngàn câu hỏi đáp nuôi dạy trẻ như thế nào”

I

TỔ CHẤT ƯU VIỆT CHO TRẺ

❖ Khi chọn vợ chọn chồng cần lưu tâm những nhân tố ưu việt nào

Muốn có tổ chất ưu việt cho trẻ, khi chọn vợ chọn chồng cần phải lưu tâm:

1. Không chọn người trong huyết thống trực hệ, bàng hệ ba đời.

2. Trước lúc kết hôn cần phải: Kiểm tra sức khỏe toàn diện, các phần trong bộ phận sinh dục của hai người. Nếu phát hiện thấy có bệnh không tiện kết hôn hoặc khó sinh con thì nên chữa bệnh trước đã, cũng nên chuẩn bị cả tư tưởng không thể sinh con, kéo lại ân hận. Ở một số nước còn quy định, trước lúc kết hôn hai bên phải trao đổi phiếu khám sức khỏe; phải chẩn đoán xem có mắc bệnh di truyền không; cấm nam nữ có cùng bệnh di truyền kết hôn với nhau; hoặc kết hôn nhưng phải làm thủ thuật triệt sản để phòng họa.

3. Tư vấn về bệnh di truyền. Phải tìm hiểu xem trong trực hệ bên gia tộc đối tượng có người mắc bệnh di truyền không. Nếu có nghi vấn phải tìm hiểu cụ thể, phải làm việc với bộ môn di truyền học bệnh lý. Thầy thuốc sẽ kiểm tra cụ thể và xác nhận có khả năng mắc bệnh di truyền không. Nếu là bệnh di truyền, phải tính xem khả năng mắc bệnh ở thế hệ sau như thế nào. Nếu nguy cơ lớn thì đừng kết hôn hoặc kết hôn nhưng không sinh con.

4. Hai bên phải hết sức thành thực. Bất kỳ bên nào thấy có khiếm khuyết về mặt sinh lý, hay tiềm ẩn một loại bệnh nào đó thì phải chủ động đi tư vấn hoặc kiểm tra trước. Nếu kiểm tra thấy không có vấn đề gì, hai bên lại thực sự hiểu nhau, tin tưởng lẫn nhau, mới nên đăng ký kết hôn.

❖ **Vì sao phụ nữ phải kiểm tra sức khỏe trước khi mang thai**

Tốt nhất người phụ nữ phải đi kiểm tra sức khỏe trước khi có ý muốn mang thai. Cần chú ý đến những nhân tố, những phương thức sinh hoạt dễ ảnh hưởng tới sức khỏe của mẹ và thai nhi. Ví như: thói quen ăn uống, vận động, rượu, thuốc lá. Kiểm tra yếu tố khó mang thai. Sức khỏe trước lúc mang thai ảnh hưởng nhiều đến sự tăng trưởng của thai nhi.

❖ **Vì sao anh em họ không nên kết hôn với nhau**

Nhiều người hiểu rằng không nên kết hôn giữa anh chị em họ hàng bên nội, còn họ hàng bên ngoại thì được, "đã thân càng thêm thân". Nhưng xét về mặt di truyền học, anh em bên ngoại, cận thân kết hôn là có hại.

Nhiều công trình nghiên cứu cho thấy, hôn phối giữa hai người có cùng nhân tố di truyền bệnh, nhưng không cùng huyết thống thì ít khi mắc bệnh, con cái cũng ít mắc bệnh! Còn hai người có cùng tổ tiên, gọi là cận thân kết hôn với nhau thì cả hai bên đều có khả năng nhiễm bệnh

di truyền và khả năng nhiễm bệnh của con cái cũng tăng lên. Bệnh tình thường bộc lộ trên cơ thể của các con. Có khi trong cơ thể người mẹ tiềm ẩn bệnh (gen lặn), bệnh được thể hiện rõ ở con cái (kiểu hình). Nếu so sánh con cái của những cặp cận thân kết hôn và con cái các cặp kết hôn không cùng huyết thống thì tỉ lệ tử vong gấp 3 lần, hiệu suất nhiễm bệnh di truyền gấp 150 lần. Bệnh di truyền thể hiện dị hình, điếc, câm, tâm thần, ngớ ngẩn, bệnh về tim, về máu, máu trắng hoặc còi cọc.

❖ Ví sao con cái các cặp vợ chồng cùng huyết thống (cận thân) sức đề kháng yếu

Miễn dịch cầu (còn gọi là kháng thể) trong máu con cái các cặp cận thân kết hôn rất thấp. Khả năng kháng bệnh yếu, trẻ dễ bị nhiễm vi khuẩn cùng độc tố bệnh.

Hệ thống miễn dịch trong từng người có khả năng giám sát miễn dịch, tự ổn định, tự phòng ngự. Bình thường, chúng được giữ ở mức bình thường, bảo đảm sức khỏe cho cơ thể. Một lúc nào đó, do bệnh di truyền hoặc một nhân tố khác làm giảm chất miễn dịch. Bệnh thường thể hiện rõ nhất, nhiều nhất ở con cái các cặp cận thân kết hôn. Bệnh suy giảm miễn dịch là do thiếu chất miễn dịch, tế bào miễn dịch và hỗn hợp miễn dịch. Người bệnh thiếu chất miễn dịch là miễn dịch cầu rất thấp, dễ viêm phổi, viêm màng não, nhiễm trùng da, thường nhiễm các bệnh có vi khuẩn. Người thiếu tế bào miễn dịch thường hay viêm nhiễm, nổi

hạch. Người thiếu hỗn hợp miễn dịch khi đã mắc bệnh thì bệnh tình rất trầm trọng, dễ dẫn tới tử vong. Bệnh thiếu chất miễn dịch liên quan mật thiết với bệnh di truyền. Cần tránh cận thân kết hôn. Quan niệm "cận thân kết hôn, đã thân càng thêm thân", nên được loại bỏ.

❖ Những dấu hiệu khi mang thai

Biết có thai sớm để kịp thời có biện pháp bảo vệ thai nhi thì tốt hơn.

Vậy những dấu hiệu khi mang thai là gì?

1. Kinh nguyệt có chu kỳ nhất định. Nếu không có biện pháp tránh thai, đột nhiên tắt kinh thì dễ có khả năng đã mang thai.

2. Có đến hơn một nửa số phụ nữ thường có những biểu hiện khang khác khi mang thai. Buổi sáng nôn oẹ, biếng ăn, thích ăn của chua. Tử cung ở một số người to dần, ép vào bàng quang, số lần tiểu tiện sẽ nhiều hơn.

•3. Khi có mang thì bầu vú căng lên khó chịu, núm vú to ra và có màu sẫm, có thể nặn được một chút sữa. Một ít người còn xuất hiện mụn sẫm hoặc đỏ ở bụng và trước trán.

4. Dương tính khi xét nghiệm nước tiểu.

Cần có sự chẩn đoán của thầy thuốc để biết chắc là có mang hay không.

❖ Vì sao khi mang thai phải ăn đủ chất

Khi mang thai cần có chế độ ăn thích hợp, khẩu phần ăn cần nhiều chất dinh dưỡng như: rau, hoa quả, cơm, mì, thịt gia cầm, thịt lợn, thịt bò, cá, trứng. Mỗi ngày uống chừng 8 cốc nước. Ít ăn đường, muối, chất dầu mỡ, những chất có phẩm màu, hương liệu. Thức ăn phải tươi, ngon. Không nên tiết kiệm trong lúc mang thai.

Mỗi ngày nên uống chừng 600ml sữa bò hoặc chế phẩm sữa giàu chất canxi.

Cần phải bổ sung thêm các chất vitamin, chất khoáng, chất sắt.

Thực tế cho thấy, những người ăn uống theo một chế độ thích hợp, đủ chất thì thai nhi sẽ phát triển bình thường, khỏe mạnh.

❖ Số năng lượng cần cho người mang thai

Số năng lượng cần cho người mang thai tùy thuộc vào tuổi tác, công việc của người mẹ, sức khỏe của thai nhi. Thông thường thời kỳ đầu cần bổ sung thêm 150 calo, thời kỳ giữa và cuối cần thêm khoảng 300 calo. Thời gian đầu khi có mang thường cảm thấy khó chịu, hay nôn oẹ, tránh ăn những thực phẩm có dầu, tốt nhất là ăn các loại có đường. Thời kỳ cuối tránh ăn những chất nhiều đường, nhiều mỡ để không có lớp mỡ dày dưới da, tăng cân, gây khó dễ, khó hồi phục thể hình.

Những chất có đường (ngũ cốc, các loại củ) là nguồn

cung cấp nhiều năng lượng. Mỡ là chất cung cấp năng lượng cao nhất.

❖ Người mang thai cần bao nhiêu protein

Protein là chất dinh dưỡng quan trọng cần cho người mang thai. Từ tháng thứ 4 lượng protein cần thiết là 1,3g cho mỗi kg trọng lượng của người mẹ, đủ cung cấp cho nhau thai, tử cung, buồng sữa và sự tăng trưởng của thai nhi. Để có đủ chất protein thì nên ăn trứng, sữa, thịt cá. Ăn thêm một ít chế phẩm từ đậu nành, đậu phụ, đậu vàng. Những người kém ăn, ít ăn thịt và các chế phẩm từ sữa thì phải xét xem liệu đã hấp thụ đủ protein hay chưa.

❖ Người mang thai cần thêm bao nhiêu chất khoáng

Do thai nhi phát triển nhanh, nhu cầu về chất khoáng trong cơ thể mẹ cũng tăng nhanh. Vậy phải chú ý bổ sung chất khoáng, tránh để mẹ kiệt sức.

1. Sắt

Lượng sắt cần thiết ở người mang thai tăng nhanh. Sắt cần thiết cho thai nhi và cơ thể mẹ, cũng cần tích lại một lượng sắt nhất định trong cơ thể thai nhi, sẽ được sử dụng khi trẻ 4 tháng tuổi.

Chất sắt tồn tại trong cơ thể phụ nữ chừng 300 - 1000mg, ở nam giới chừng 500 - 1500mg. Lượng sắt ở người ra nhiều máu, hoặc rối loạn kinh nguyệt còn lại rất

ít. Nếu chất sắt không đủ thì người mang thai thường xuất huyết. Xuất huyết nặng dẫn tới thai chết lưu, sảy thai; tỷ lệ tử vong lúc sinh tăng nhiều về cả phía mẹ lẫn con. Người mang thai thiếu chất sắt có thể uống thêm thuốc có sắt. Một số người uống thuốc xong cảm thấy khó chịu, nóng miệng, đau bụng đi ngoài. Đối với số người mang thai thường nôn ọe, cảm thấy khó chịu thì chờ đến khoảng giữa (thai nhi được 4, 5 tháng) hằng uống thêm thuốc có sắt và uống vào sau bữa ăn là tốt nhất. Một số người dùng thuốc xong thường đại tiện ra phân có màu đen. Như vậy, chất chua trong dạ dày người mang thai quá nhiều, cần uống thuốc để điều hòa, nhưng thuốc sẽ ảnh hưởng tới việc hấp thụ chất sắt.

Lòng đỏ trứng, gan, thịt nạc, tiết canh lợn, gà, ngan là những chất cung cấp sắt nhiều và tốt nhất.

2. Canxi

Người mang thai cần nhiều canxi. Trung bình hàng ngày thai nhi cần đến 300mg. Phụ nữ nói chung, một ngày cần tới 600mg; lúc mang thai cần thêm 500mg nữa. Có đủ canxi mới không mệt mỏi, tránh được bệnh loãng xương. Nếu người mang thai có thói quen dùng sữa bò hàng ngày thì sẽ không thiếu canxi. Đối với những người quá miễn cảm với sữa, uống sữa là đi ngoài, tốt nhất là nên dùng thức ăn có nhiều canxi như: cá khô, canh xương hoặc theo hướng dẫn của thầy thuốc uống thêm thuốc có canxi.

3. Iốt

Do thai nhi phát triển nhanh, nên sự trao đổi chất ở người mẹ cũng tăng theo, nội tiết tố trong tuyến giáp trạng cũng tăng cao. Iốt là chất cần cho sự hoạt động của tuyến giáp trạng nên cũng phải cung cấp nhiều hơn. Iốt thường có trong rau tía, các loại tảo biển.

❖ Người mang thai cần bao nhiêu vitamin

Do thai nhi phát triển nhanh, nên nhu cầu về các loại vitamin ở người mang thai cũng tăng nhanh. Nếu không đủ vitamin thì không chỉ ảnh hưởng tới thai nhi mà còn dẫn tới nhiều loại bệnh.

1. Axit folic (Vitamin B₉)

Người mang thai thường thiếu axit folic. Thiếu nó, thường dẫn tới xuất huyết, sảy thai, thai nhi phát triển bất thường. Người mang thai phải ăn rau xanh, gan, bầu dục, thịt nạc, tinh bột để có đủ chất, không ảnh hưởng tới sức khỏe bản thân cũng như thai nhi.

2. Vitamin D

Vitamin D thường có vai trò điều tiết photpho và canxi. Vitamin D trong cơ thể người mẹ qua nhau thai cung cấp cho thai nhi. Đó là nguyên nhân làm mẹ thiếu vitamin D. Người mẹ cần phải có thêm vitamin D qua ăn uống cũng như qua việc tắm nắng. Nhưng nếu mẹ thừa quá nhiều vitamin D thì thai nhi lại dễ mắc chứng thừa canxi.

3. Vitamin B₁ và chất alcali

Khi mang thai, nhu cầu về vitamin cần nhiều hơn. Dương nhiên lượng B₁, B₂ và alcali cũng tăng theo. Trong men, thịt nạc, rau xanh thường có nhiều vitamin.

4. Vitamin A và C

Trong các loại rau có màu xanh thẫm, vàng, hoa quả chứa nhiều vitamin A. Vitamin A không chỉ giúp sáng mắt, chống các bệnh truyền nhiễm mà còn giúp nhiều cho việc tạo xương, răng và hồng cầu, bạch cầu. Vitamin không chỉ giúp trao đổi chất trong cơ thể tốt hơn mà còn làm lành nhanh chóng các vết thương bên ngoài, có tác dụng giải độc. Các loại quả như cam, cát quít, bồ đào... cung cấp cho chúng ta rất nhiều vitamin C.

❖ Vì sao người mang thai phải ăn nhiều thức ăn chứa axit folic

Ngày 17-12-1992, Chính phủ Anh ra thông báo để phụ nữ chuẩn bị mang thai ăn nhiều thức ăn chứa axit folic nhằm giảm thiểu nguy cơ nứt đốt sống ở thai nhi.

Những phụ nữ sinh con bị nứt đốt sống, càng cần phải ăn nhiều axit folic.

Axit folic là một nguyên tố của vitamin B, thường có nhiều ở các loại rau, cám gạo, gan và bầu dục.

Gần đây Chính phủ Mỹ có thông báo chỉ rõ, thiếu axit folic dễ sinh con nứt đốt sống. Phụ nữ chuẩn bị mang thai

hoặc những ngày đầu mang thai dùng nhiều axit folic có thể giảm thiểu bệnh nứt đốt sống ở trẻ nhỏ đến 50-70%.

❖ Ăn nhiều dầu cá phòng đẻ non

Một nghiên cứu sơ bộ ở Đan Mạch cho hay, vào 3 tháng cuối của thời kỳ mang thai, nếu dùng dầu cá thì thời gian mang thai có thể dài hơn, thể trọng của trẻ sẽ nặng hơn. Quả là một thí nghiệm quan trọng, vì số đông vẫn tin rằng sức khỏe và sự sinh tồn của trẻ nhỏ phụ thuộc vào thời gian mang thai dài hay ngắn.

Nếu kết quả nghiên cứu là đúng thì việc dùng dầu cá là biện pháp dễ dàng, tiện lợi giúp giảm thiểu đẻ non.

Kết quả nghiên cứu được công bố trên một tạp chí ở Anh: Phụ nữ trên một quần đảo đối diện với Đan Mạch, ngày thường ăn nhiều cá và cá kinh, nên thời gian mang thai dài hơn, trẻ nhỏ khỏe mạnh hơn.

Cá và thịt cá kinh có chứa chất dầu mang số hiệu N₃. Người ta thí nghiệm để 266 người mang thai, hàng ngày uống dầu cá; 136 người khác dùng dầu trám; còn 130 người không dùng hai loại trên thì kết quả, những người ăn dầu cá, bình quân mang thai dài hơn 3 - 4 ngày, con của họ bình quân nặng hơn 100g.

Các nhà khoa học cho rằng dầu cá có thay đổi chất gì đó trong cơ thể, khiến ngày mang thai dài hơn, những đứa trẻ sinh muộn, có thể hình lớn hơn! Họ còn cho biết thêm thể trọng của trẻ khác biệt không là bao, nhưng sẽ có ảnh hưởng quan trọng tới sức khỏe của trẻ.

❖ **Vì sao phải cung cấp chất mangan (nguyên tố vi lượng) cho người có mang**

Ngoài việc cung cấp đầy đủ các chất protein, vitamin, sắt, canxi để thai nhi phát triển bình thường, nếu có thể cung cấp thêm mangan thì phần mềm, tổ chức thần kinh của thai nhi có điều kiện phát triển tốt hơn. Các loại ngũ cốc, hoa quả, nước trà, rau xanh cung cấp nhiều mangan.

❖ **Vì sao phải phân phối chất dinh dưỡng một cách khoa học**

Theo sự biến đổi về tâm sinh lý thời kỳ mang thai, nên phân phối cách ăn uống cho hợp lý theo ba giai đoạn:

1. Trong 1 đến 3 tháng đầu người mang thai thường mệt mỏi, nôn ọe, chán ăn, nên tránh ăn cá, dầu; thức ăn phải hợp khẩu vị, ăn ít nhưng ăn nhiều lần.

2. Từ 4 đến 7 tháng, hết nghén, thai nhi lớn nhanh, cách ăn uống của người mang thai cũng tăng theo. Lúc này, ngoài việc tăng thêm các chất dinh dưỡng, còn phải ăn thêm hoa quả, rau xanh, nhằm kích thích ruột, dạ dày co bóp, tránh táo bón.

3. Từ 8 đến 9 tháng, thai nhi phát triển rất nhanh. Để ngừa thai nhi phát triển quá lớn, dễ khó, người mẹ phải ít dùng đường, mỡ, ăn nhiều chất protein trong động vật. Để giảm thiểu áp lực đối với ruột và dạ dày, nên ăn ít nhưng ăn nhiều lần.

Nói chung, mỗi ngày người mang thai nên ăn đủ 500g

thức ăn chính; 1 - 2 quả trứng; 100g cá, thịt, gan; 100g các loại đậu hoặc chế phẩm từ đậu; 500g sữa đậu nành hoặc sữa; 500g nước ép rau tươi, ăn thêm một số hoa quả là đủ. Đối với một số trường hợp hay xuất huyết thì cần tăng thêm chất dinh dưỡng.

❖ Một số nhân tố ảnh hưởng đến sự hấp thụ chất dinh dưỡng của những người mang thai

Dinh dưỡng có tầm quan trọng đặc biệt đối với người mang thai và thai nhi. Có người nói "Một người ăn cho cả hai người". Các nhân tố chủ yếu ảnh hưởng đến sự tiếp thu chất dinh dưỡng của người mang thai:

1. *Đối với những người mang thai còn quá trẻ*, thiếu nữ mang thai trong vòng 3 năm sau khi có kinh nguyệt lần đầu, cần rất nhiều chất dinh dưỡng nhất là canxi cần cho thai nhi và cho cả mẹ. Vì vậy năng lượng, chất protein và canxi đều phải tăng thêm rất nhiều. Nếu thiếu, không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe người mẹ, còn ảnh hưởng đến thai nhi, tỉ lệ tử vong của thai nhi sẽ cao hơn. Vì vậy mới hô hào việc kết hôn muộn hơn, mang thai muộn hơn.

2. *Đối với người phụ nữ nhiều lần sảy thai hoặc mang thai quá dày* cần rất nhiều chất dinh dưỡng nhất là sắt, canxi và axit folic.

3. *Đối với những người thiếu chất dinh dưỡng mà đẻ non hoặc sảy thai*: Khi mang thai lần sau nhất thiết phải chú ý vấn đề dinh dưỡng kéo lại xuất hiện tình trạng xấu.

4. *Người có thu nhập thấp:* Vì mức sống thấp nên khi mang thai, mẹ và thai nhi đều thiếu chất nghiêm trọng.

5. *Đối với những người có chế độ ăn uống theo mốt:* Tuy đã mang thai nhưng có kế hoạch giảm béo, kiêng ăn nhiều thứ, đã tạo nên thiếu chất dinh dưỡng trầm trọng. Lúc này lượng máu ở tử cung giảm đi nhiều, trong máu có thêm chất độc, thai nhi nhận máu có chất độc nên dễ bị chết. Ngoài ra hàng ngày còn sản sinh ra chất ketone trong nước ối, ảnh hưởng đến thai nhi. Thí nghiệm trên động vật đã chỉ rõ nếu cho chuột ăn nhiều viên vitamin, vitamin A, sẽ xảy ra biến dạng trong thai của chuột.

6. *Đối với những người hút thuốc, uống rượu:* Nghiên cứu cho thấy, phụ nữ hút thuốc dễ bị sứt cân. Những người uống rượu dễ gây ra tình trạng thiếu vitamin B, axit folic, protein. Đồng thời chất cồn cũng có nhiều ảnh hưởng đến thai nhi: Đầu thai nhi nhỏ, dị hình, trán lõm.

7. *Người có bệnh mãn tính:* Phụ nữ bị bệnh đái đường dễ sinh ra hạ đường huyết hoặc đường huyết cao. Những người viêm nhiễm đường ruột việc hấp thụ chất dinh dưỡng giảm rất nhiều; người bị bệnh thận mãn tính, bệnh thận hư nhiễm mỡ, hấp thu vitamin kém.

8. *Những phụ nữ cân nhẹ trước khi mang thai* (thiếu 10% so với trọng lượng tiêu chuẩn), khi mang thai dẫn tới trọng lượng thai nhi thiếu, dễ nhiễm các bệnh khác; đối với những người quá nặng (vượt quá 25% trọng lượng tiêu chuẩn), khi mang thai dễ bị mang bệnh đái đường, cao

huyết áp. Khi mang thai trọng lượng tăng quá nhanh thì sau khi đẻ cơ thể khó khôi phục như cũ. Nhưng khi mang thai, không nên có kế hoạch giảm béo, ảnh hưởng đến thai nhi.

9. Những người dùng nhiều cà phê: Cục bảo quản dược liệu thực phẩm ở Mỹ từng nêu rõ những thực phẩm chứa hàm lượng caféin (cà phê, trà), mỗi khi uống quá nhiều (uống quá ba cốc hoặc hơn 300ml) thì dễ bị đẻ non, thai nhi sinh ra quá nhẹ cân. Vì vậy khi mang thai cần phải chú ý những thực phẩm này.

❖ Vì sao người mang thai phải luôn luôn vui vẻ

Y học hiện đại đã chứng minh, người phụ nữ mang thai không vui vẻ, làm gan, mật tiết ra những chất có tác dụng ngăn cản sự phát triển của tổ chức nào đó trong thai nhi. Thai nhi sinh dị hình, như sứt môi hở lợi. Vì vậy những người trong gia đình nhất là người chồng cần chăm sóc nhiều hơn đối với người mang thai, giúp họ luôn thoải mái.

❖ Những hành vi làm ảnh hưởng đến thai nhi

Nhiều hành vi của người mang thai trực tiếp ảnh hưởng tới tổ chất trí lực và thể lực của đứa trẻ sau này cũng như sự trưởng thành của thai nhi. Khoa học hiện đại đã tìm thấy có 7 hành vi lớn của người mang thai có khả năng có hại đến thai nhi:

1. *Phấn nộ, kích động và đau buồn.* Những tình cảm xấu luôn nguy hại đến thai nhi. Qua điều tra cho thấy khi mang thai từ tuần thứ 7 đến tuần thứ 10, nếu người mẹ trong tình trạng lo lắng thì thai nhi dễ bị méo miệng hoặc sứt môi; khi gần đến ngày sinh nếu người mẹ thường bị những chấn động mạnh thì dẫn đến rối loạn tuần hoàn, nhau thai bong non, thai nhi tử vong; ngoài ra, người mẹ luôn trong tình trạng lo lắng thì đứa trẻ sinh ra sẽ nhẹ cân hơn so với những đứa trẻ bình thường, sau này khó có sự ổn định.

2. *Dùng thuốc bừa bãi.* Việc dùng thuốc bừa bãi trong thời gian mang thai từ 3 đến 8 tuần đầu dễ làm cho 2% số trẻ sinh ra bị dị hình về các khí quan. Cấm người mang thai dùng thuốc Aspirin, các loại thuốc kích thích và kháng sinh mạnh.

3. *Không nên chụp X-quang và tiếp xúc với đồng vị tố.* Người mang thai sử dụng chất phóng xạ để chẩn đoán bệnh dễ làm cho tuyến giáp trạng của thai nhi bị tổn thương, thai nhi dễ bị dị hình, bị bệnh máu trắng, phù thũng, dẫn tới tử vong. Nếu cần phải kiểm tra bệnh thì sau khi mang thai 4 tháng có thể chụp phim lồng ngực, sau 36 tuần có thể chụp X-quang để kiểm tra về xương.

4. Những người trúng độc, những người mang thai tháng đầu mắc bệnh phong hàn thì khả năng thai nhi bị nhiễm bệnh lên tới 50%; thai nhi được 2 tháng là 22%; thai nhi được 3 tháng là 6%. Ngoài ra mắc các bệnh về tế bào,

các bệnh dịch như cảm mạo, bệnh sởi, ôn dịch, bệnh đậu mùa, bệnh quai bị, dễ ảnh hưởng đến thai nhi, nguy hại rất nhiều.

5. *Ăn uống thiếu thốn, thiếu chất dinh dưỡng.* Ăn uống không đủ chất dinh dưỡng không chỉ dễ sảy thai, đẻ non mà đứa bé sinh ra sẽ bị thiếu cân và dị hình.

6. *Hút thuốc.* Người mang thai hút thuốc thì dễ bị sảy thai và đẻ non. Những đứa trẻ sinh ra dễ nhiễm bệnh hơn là những đứa trẻ có mẹ không hút thuốc.

7. *Uống rượu.* Một nghiên cứu ở Pháp cho thấy những thai nhi có mẹ uống rượu thường bị các bệnh kém trí nhớ và dị hình. Số trẻ dị hình gấp 2 lần so với trẻ có mẹ không uống rượu. Khi mang thai uống rượu luôn có hại, không có "thời kỳ an toàn" cùng "khả năng an toàn". Các nhà khoa học cho rằng, muốn có trách nhiệm với con cái thì người mẹ không được uống rượu.

❖ **Vì sao người mang thai không nên làm điện não đồ**

Ở Nhật từng làm thí nghiệm 250 người mang thai làm điện não đồ, có 18 người bị nhiễm độc khi sinh nở, 35 người sảy thai, 67 người xuất hiện những chứng bệnh lạ như đẻ non, chết thai. Họ còn phát hiện, những người làm điện não đồ với thời gian dài thì bệnh càng nặng, càng nhiều.

Một cuộc điều tra khác đối với 14 vạn nhân viên cho thấy, mỗi tuần sử dụng máy ghi âm quá 24 giờ thì sức

khỏe có vấn đề, xuất hiện những phản ứng bất thường, tăng hai lần so với người khác. Ở những người mang thai có tới hơn 90% người sức đề kháng suy giảm rõ rệt. Người mang thai cảm thấy váng đầu, buồn bã, không muốn ăn, dễ sảy thai. Vì sóng điện não đồ đã phá vỡ nhân tử di truyền ở cơ thể, làm biến hình ở thai nhi.

❖ Vì sao không nên hút thuốc

Qua báo cáo sau một lần thí nghiệm ở Mỹ, nếu người mẹ không hút thuốc sau 7 tháng đầu khi mang thai thì đứa trẻ sinh ra phát triển bình thường, trẻ nặng 3,2kg. Nếu người mẹ hút thuốc trong thời kỳ mang thai, con sinh ra chỉ có 2,3kg. Con của người không hút thuốc, lúc 3 tuổi có thể cao hơn con của người hút thuốc 1,3cm; bình quân trí năng cũng cao hơn. Những chất độc trong thuốc lá ảnh hưởng đến sự phát triển bình thường của thai nhi.

❖ Vì sao không nên ngâm mình trong nước nóng

Các chuyên gia y tế sau khi nghiên cứu đã cho biết, trong thời gian mang thai không nên ngâm mình trong nước nóng, vì dễ tổn thương đến thai nhi.

Người ta phát hiện rằng, phụ nữ mang thai trong hoàn cảnh nhiệt độ cao dễ ảnh hưởng đến thần kinh tủy sống và não bộ của thai nhi. Vì vậy trong 6 tuần đầu lúc mang thai, người mẹ không nên ngâm mình trong nước nóng. Sau khi nghiên cứu 22.754 phụ nữ, nghiên cứu thai nhi bị tổn thương trong hoàn cảnh nhiệt độ cao, đã thấy rõ những ảnh hưởng đó. Nghiên cứu phát hiện, người mang thai nhiều lần ngâm mình trong nước nóng thì thai nhi càng bị tổn thương, tần suất thai nhi tổn thương gấp 3 lần rưỡi.

Nghiên cứu cũng nói rõ, khi mang thai tắm rửa người bằng nước ấm thì không sao.

❖ Vì sao không nên tắm một cách tùy tiện

Để thai nhi phát triển bình thường, mỗi khi tắm, người mang thai cần lưu ý:

1. *Nước vừa đủ ấm.* Nhiệt độ nước quá cao dễ ảnh hưởng tới trung khu thần kinh của thai nhi. Nhiệt độ của người mang thai cao hơn nhiệt độ bình thường $1,5^{\circ}\text{C}$ thì tế bào não ở thai nhi dễ bị ngừng trệ, cao hơn 3°C dễ có nguy cơ phá hủy tế bào não của thai nhi. Một khi tế bào não bị tổn thương thì rất khó hồi phục. Tế bào não thai nhi bị tổn thương ở mức độ nhẹ thì trí lực giảm sút, nặng thì nhân

cầu mắt nhỏ lại, sút môi, biến dạng ở tai. Còn có thể dẫn đến những bệnh khác. Nếu người mang thai ngâm mình trong nước nóng lâu hơn, nhiệt độ nước cao hơn thì hậu quả sẽ rất nghiêm trọng. Vì vậy người mang thai không nên dùng nước trên 39°C.

2. Thời gian tắm không nên quá lâu. Vì phòng tắm đóng kín, không khí ngưng trệ, độ ẩm cao cộng thêm với sự kích thích của nước nóng khiến cho huyết quản toàn thân giãn nở, lượng máu cung cấp cho đại não, nhau thai của thai nhi giảm sút, làm cho thai nhi thiếu dưỡng khí, ảnh hưởng đến việc phát triển của hệ thống thần kinh. Mỗi lần tắm không nên quá 15 phút.

3. Phải bảo đảm vệ sinh khi tắm. Trong thời gian mang thai, kích thích tố trong cơ thể người mẹ có nhiều thay đổi, khiến cho chất miễn dịch trong âm đạo người mẹ có nhiều thay đổi, khả năng đề kháng với vi khuẩn bên ngoài thâm nhập qua đường âm đạo bị giảm sút; khi tắm nước bẩn qua đường âm đạo, dẫn tới viêm cổ tử cung, viêm các bộ phận xung quanh, nhiều lúc dẫn tới cảm nhiễm bệnh, sinh ra đẻ non hoặc sảy thai. Vì vậy người mang thai không nên ngồi vào bồn tắm hoặc tắm ở những nơi công cộng.

❖ Tiếng ồn ảnh hưởng gì đến sức lớn của trẻ

Những năm gần đây ảnh hưởng của tiếng ồn đến với hệ sinh thực đã được các cơ quan hữu quan lưu tâm. Một số học giả qua quan sát thực nghiệm đã nhận thấy rằng tiếng

ồn ảnh hưởng đến chu kỳ phát triển, thời kỳ phát dục kéo dài, tế bào trứng quá chín hoặc thụ tinh với nhiều tinh trùng cùng một lúc. Vì tiếng ồn đã phá vỡ quy luật hoạt động bài tiết các chất kích thích. Điều đó không chỉ hạ thấp hiệu suất mang thai mà còn ảnh hưởng tới nhiễm sắc thể, dẫn đến thai nhi dị hình và sảy thai. Các nhà nghiên cứu đã thấy rõ, lúc thai nhi được 6 tháng, các bộ phận trong tai đã hoàn chỉnh, thai nhi đã có phản ứng với âm thanh. Có người đã nghiên cứu hoạt động tim của thai nhi, phát hiện rằng âm nhạc khiến cho tim của thai nhi thay đổi nhịp đập, thai nhi hoạt động cũng mạnh hơn. Thai nhi đã làm quen với nhịp tim đập, âm thanh ở nhu động ruột, tiếng máu lưu thông của người mẹ khi bên ngoài có chấn động mạnh, sẽ ảnh hưởng đến thai nhi. Tiếng động kích thích vào tai của thai nhi, gây trở ngại cho việc phát triển thần kinh não. Ngoài ra tiếng động còn làm cho huyết quản tử cung của người mẹ bị co lại, không cung cấp đủ dưỡng khí, chất dinh dưỡng cho thai nhi, ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi.

Vì vậy sau lúc mang thai được 7 tháng người mẹ không nên có mặt lâu ở sân bay, ở vũ trường, nơi có nhiều tạp âm dễ kích thích.

❖ Tuổi sinh con đẹp nhất

Thời kỳ phát triển đẹp nhất của người phụ nữ từ 23 - 29 tuổi. Lúc này cơ thể người mẹ đã phát triển đầy đủ, xương

chậu, tính đàn hồi của cơ thịt tương đối tốt, chất lượng tế bào trứng tương đối cao, nên khi mang thai ít nhiễm bệnh, dễ đẻ. Lúc này người mẹ đã có đầy đủ kinh nghiệm trong cuộc sống, có khả năng nuôi dạy con cái tốt hơn.

❖ Ví sao người mang thai không nên tiếp xúc với mèo

Tốt nhất người mang thai không nên tiếp xúc với mèo. Phân mèo có khả năng truyền nhiễm một loại bệnh nguy hiểm, khiến cho đứa trẻ ra đời dễ bị mù, kém thông minh hoặc trí lực giảm sút. Nếu trong nhà có nuôi mèo thì nên nhốt, và luôn có người làm vệ sinh cho chúng.

❖ Ví sao không nên làm việc nặng

Người phụ nữ mang thai, cơ thể tăng thêm trọng lượng, nếu phải làm việc nặng, thì họ dễ cảm thấy mệt mỏi. Khi làm việc nặng cần phải tiêu phí một lượng calo lớn, khiến cho máu phải vận chuyển nhanh, tim đập nhanh, dễ dẫn đến kiệt sức. Đồng thời người mang thai cũng không nên cúi nhiều, ngồi xổm nhiều, vì như vậy sẽ tăng thêm áp lực ở phần bụng, tuần hoàn máu ảnh hưởng, liên can đến thai nhi. Ngoài ra người mang thai hoạt động quá mạnh, dễ sảy thai, đẻ non hoặc chết thai. Nhiều thực nghiệm đã chứng tỏ một người mang thai nặng, xách vật nặng trên 30 kg thì tử cung dễ bị sa xuống. Tình trạng này xảy ra nhiều hơn ở người mẹ đã mang thai nhiều tháng. Vì vậy đã có chế độ,

người mang thai mang vác vật nặng không quá 20kg. Đó là biện pháp bảo vệ thai nhi.

❖ **Vì sao không nên vận động mạnh**

Các nhà nghiên cứu ở Nhật, qua thực nghiệm đã chỉ rõ, dù là người mẹ khỏe mạnh thì trong thời kỳ mang thai cũng không nên vận động mạnh. Nhiệt độ cơ thể tăng lên dễ làm cho thai nhi biến hình.

Người ta đã làm thực nghiệm đối với 6 con chuột sau khi đã có thai 6 ngày, để chuột ngâm mình trong nước 40,5°C trong vòng 30 phút. Sau 18 ngày lấy chuột con trong bụng chuột mẹ ra kiểm tra, thì kết quả trong 85 chuột con có 59 con (69%) là biến hình. Trong khi đó ở những con chuột không ngâm nước thì không thấy hiện tượng dị hình ở chuột con.

Thực nghiệm này cũng giống như người ngâm mình trong nước nóng. Đối với những người khỏe mạnh thì vận động hoặc bơi lội khi mới mang thai không ảnh hưởng gì. Điều đó chỉ giúp cho người mẹ thoải mái. Nhưng đối với những người vận động mạnh thì cần phải lưu ý.

❖ **Vì sao người mang thai phải tránh tiếp xúc với chất độc hại**

Công nhân tiếp xúc với chất độc hại lâu ngày dễ bị trúng độc. Những chất độc thường thấy là chì, benzen, thủy ngân... Người ngộ độc, thần kinh suy nhược, hệ thống

tiêu hóa tổn thương, ảnh hưởng xấu tới hệ thống tạo huyết, khí quan và gan thận. Người mang thai làm việc lâu ngày ở phân xưởng độc hại, chất độc thâm nhập vào cơ thể, theo máu truyền vào tử cung, nhau thai, rồi vào bào thai. Nhất là vào những ngày đầu mang thai, bào thai đang phân hóa, liên hợp, các khí quan đang hình thành, phát triển; chất độc gây hại cho thai nhi, nặng thì làm cho thai nhi biến dạng.

Vì vậy, phải điều người mang thai ra khỏi phòng máy có chất độc hại. Đồng thời người mang thai phải dùng nhiều thực phẩm chứa chất giải độc như sữa bò, đậu tương, đậu xanh. Người mang thai phải phòng hộ cá nhân tốt hơn, tăng cường thể chất, giúp thai nhi phát triển bình thường.

❖ Vì sao động phòng sau khi uống rượu lại ảnh hưởng tới sức khỏe của con

Khoa học hiện đại nghiên cứu cho thấy, cồn xâm nhập nhiều vào cơ thể, sẽ gây tổn hại đến một số tế bào, bao gồm một số tế bào sinh thực (tinh trùng và trứng), nếu mang thai sau lúc giao hợp có uống rượu, số tế bào sinh thực nhiễm độc cồn, phát triển thành thai nhi thì trí lực của thai nhi sẽ đình trệ. Các nhà y học gọi những đứa trẻ dần dần đó là trẻ "Ngày chủ nhật". Trẻ dần dần sẽ kém phát triển, dễ nhiễm bệnh, 20% số trẻ dần dần sẽ bị tàn phế, trở thành nỗi đau khổ, là gánh nặng của gia đình và xã hội.

lúc người mẹ vừa mang thai, như viêm tử cung, tử cung dị dạng, khác vị trí, cơ năng sinh trưởng khiếm khuyết, hormon hoàng thể thiếu, người mẹ bị bệnh truyền nhiễm... Nguyên nhân làm chết thai nhi khoảng giữa chu kỳ mang thai có thể chia làm hai yếu tố. Yếu tố mẫu thể: Trong lúc mang thai, người mẹ mắc các chứng như trúng độc, viêm thận mãn tính, bệnh tim, bệnh tiểu đường, bệnh lậu. Yếu tố thai nhi: Vị trí thai nhi khác thường, nước ối quá nhiều hoặc quá ít, dây nhau quấn chặt vào cổ thai nhi.

❖ Hoạt động thể năng ảnh hưởng thế nào đến thai nhi

Theo một nghiên cứu ở Mỹ thì áp lực làm việc và hoạt động thể năng của người mẹ không hề ảnh hưởng tới sự phát triển của thai nhi.

Bộ phận nghiên cứu chú ý tới những người mẹ đến viện khám thai thì thấy thời gian làm việc của người mang thai tuy dài, thường phải đứng lâu, làm việc nặng, nhưng tỉ lệ sảy thai, chết thai, đẻ non hoặc thiếu cân đều không cao hơn tỉ lệ bình quân.

Qua điều tra hơn 7 ngàn người mang thai, trong đó có một số người thường phải đứng lâu, một số người vận động theo quy luật. Kết quả cho thấy tỉ lệ đẻ non ở những người đứng lâu thường cao hơn.

Qua những điều tra trên, có kết luận: với những người

mang thai có sức khỏe thì áp lực công việc, hoạt động thể năng không có nguy hại đối với thai nhi.

❖ **Làm thế nào để tránh quái thai**

Quan chức vệ sinh Liên bang Mỹ cho rằng, phụ nữ đến tuổi sinh con nên dùng vitamin B hàng ngày để giảm thiểu sinh con dị hình.

Ty vệ sinh công cộng Liên bang căn cứ vào những điều tra ở Mỹ, Anh, Hungari, Cuba, châu Úc cho biết, những phụ nữ dùng hàng ngày 0,4mg axit folic thì ít sinh ra những trẻ "thiếu hụt hệ thần kinh" (bệnh liệt tủy sống). Nhưng nếu thừa axit folic lại có hại. Axit folic cần thiết không quá 1mg.

❖ **Vị sao xương sọ của thai nhi bị lõm xuống**

Nguyên nhân xương sọ của trẻ bị lõm xuống, phải chăng khi đẻ phải gấp ra bằng phócxép. Theo kết quả điều tra của nước ngoài cho thấy, trong 147 trường hợp, có 60% xương sọ lõm là do khung chậu của người mẹ quá hẹp, 30% là do phải gấp ra bằng phócxép, 9% là do xương chậu của người mẹ bị tổn thương khi mang thai, 7% do tử cung bị u xơ, 5,5% vị trí thai nhi không bình thường.

Nguyên nhân ngoại lai duy nhất là đứa trẻ phải gấp ra bằng phócxép. Vì vậy, người mẹ phải đặc biệt quan tâm về vấn đề này.

Tỉ lệ tai biến khi gặp trẻ ra bằng phócxép có nhiều không? Qua nghiên cứu cho thấy, mỗi khi sản phụ quá yếu, tim đập thất thường; đầu thai nhi ở vị trí quá thấp, thể trọng thai nhi chừng 1,5kg thì phải nghĩ cách giúp sản phụ sinh con bằng phócxép và sai sót ở đây không đáng kể.

❖ Điều chỉnh vị trí của thai nhi bằng thể thao

Thông thường người mẹ có thể đi kiểm tra vị trí của thai nhi sau 32 tuần mang thai. Theo thống kê thường có 90% đầu của thai nhi nằm trong phạm vi khung chậu của người mẹ. Có 10% thì ngược lại, phần đầu ở trên, phần chân nằm trong vùng khung chậu gọi là ngôi ngược, đây sẽ là những trường hợp khó đẻ.

Người mẹ có thể tập thể thao để điều chỉnh vị trí của thai nhi.

1. Thai phụ nằm sấp trên giường, sau đó nâng dần phần hông lên cao, rồi lại nằm xuống. Làm đi làm lại như vậy trong vòng năm phút.

2. Nằm nghiêng thư giãn trong năm phút.

Mỗi ngày luyện tập hai lần, kéo dài một tuần lễ. Sau khi đi kiểm tra xem thai đã ở vào vị trí bình thường chưa.

Nếu đến ngày sinh mà đầu thai nhi vẫn hướng lên trên thì thai phụ nên nhập viện chờ lúc sinh, tránh nguy hiểm.

Nhiều trường hợp khó đẻ dẫn tới tử vong, vì vậy thai phụ cần phải liên hệ chặt chẽ với bác sĩ.

❖ Người mang thai tăng trọng thì ảnh hưởng gì tới mẹ và con

Người mang thai dùng ngộ nhận thể trọng tăng quá nhiều sẽ giúp thai nhi khỏe mạnh hơn. Trong thực tế, chỉ cần người mẹ hấp thu đủ dinh dưỡng để cung cấp cho thai nhi thì sẽ có đứa con khỏe mạnh. Nếu hấp thu quá nhiều chất dinh dưỡng, khiến thể trọng tăng nhanh, tích tụ quá nhiều mỡ ở cơ thể mẹ và thai nhi, sẽ có ảnh hưởng xấu cho người mẹ. Khi đẻ có nhiều nguy hiểm, khó khăn vì khó tìm được vị trí bình thường của thai nhi.

Mặt khác, thể trọng của người mang thai tăng thêm thì dễ bị mắc một số bệnh. Trứng độc trong khi đẻ là một loại bệnh phát sinh trong thời gian mang thai, trong cơ thể người mẹ tích nước, nhìn bề ngoài như béo phì. Ngoài ra dễ mắc chứng đi tiểu ra chất albumin, huyết áp cao, ảnh hưởng đến lưu thông máu trong bào thai, đẻ non vì thiếu chất dinh dưỡng. Khi người phụ nữ trước lúc mang thai đã quá béo thì cơ hội sinh con quá trọng lượng tương đối lớn. Người phụ nữ béo phì thông thường ăn nhiều, nếu thực phẩm và thói quen sinh hoạt không có thay đổi gì trong khi mang thai thì sẽ sinh ra đứa trẻ quá lớn. Nhưng nếu được thầy thuốc hướng dẫn một thực đơn hợp lý thì thể trọng có thể giảm, đồng thời cũng có đủ chất dinh dưỡng cung cấp cho thai nhi. Một người phụ nữ sau khi mang thai chỉ cần tăng cân hợp lý thì có thể sinh ra một đứa trẻ bình thường và khỏe mạnh.

❖ Khi uống thuốc, người mang thai cần chú ý điều gì

1. Cơ thể trong lúc mang thai có những phản ứng khác lúc bình thường, dễ mẫn cảm. Cơ thể có những thay đổi về nội tiết tố, nên đã xuất hiện những điều không bình thường. Vì vậy cần phân biệt rõ đâu là bệnh tật chính đâu là phản ứng do quá mẫn cảm ngoài ý muốn. Người mang thai không nên lạm dụng thuốc.

2. Thai trong thời kỳ 12 tuần là thời kỳ dễ biến hình do dùng thuốc. Vì vậy trong thời gian này tốt nhất là tránh dùng thuốc, nhất là các loại thuốc dễ gây bệnh cho thai nhi.

3. Không phải loại thuốc nào cũng ảnh hưởng đến thai nhi. Nhưng qua thực nghiệm cũng tìm ra được một số thuốc ảnh hưởng đến thai nhi. Vì vậy đối với thuốc có hoài nghi nên hỏi thầy thuốc trước khi dùng.

❖ Vì sao người mang thai không nên uống Lục thần hoàn

Lục thần hoàn là một loại thuốc có tác dụng thúc đẩy việc sinh nở; có độc tố nhất định. Người mang thai uống Lục thần hoàn dễ ảnh hưởng đến sự phát dục của thai nhi.

❖ Người mang thai nên tránh dùng loại tân dược nào

Dưới đây là mấy loại tân dược người mang thai không được dùng:

1. Thuốc phòng cảm mạo, bao gồm các loại kháng sinh. Loại thuốc này dễ làm cho trẻ điếc bẩm sinh, ngón tay dị hình.

2. Thuốc chữa bệnh đái đường, dễ sinh sẩy thai, chết thai, những bệnh tim bẩm sinh.

3. Thuốc ngủ, dễ làm cho thai nhi chậm phát triển, gan bị tổn hại.

4. Thuốc giải nhiệt, bao gồm APC, Aspirin, dễ làm giảm trí lực của trẻ.

5. Thuốc an thần, dễ làm cho não của thai phát triển không bình thường, ảnh hưởng đến gan, đứa trẻ sinh ra dễ xuất huyết.

6. Thuốc trị phong thấp, dẫn đến đẻ non, chết thai và giảm thể trọng.

7. Thuốc giảm đau dễ làm cho tim thai đập nhanh, chết thai, thời gian đẻ kéo dài.

Vì vậy lúc người mang thai đi khám bệnh, nên nói rõ tình trạng của mình với thầy thuốc để thầy thuốc kê đơn lưu ý hơn.

❖ Người mang thai nên tránh dùng thuốc y dược cổ truyền nào

Cơ thể người mang thai, các cơ quan có nhiều biến đổi, nhất là giữa mẹ và thai nhi luôn có sự luân lưu máu, nên rất nhiều loại thuốc lúc thường không ảnh hưởng gì,

nhưng khi mang thai không nên dùng. Có người sai lầm cho rằng thuốc đông dược không có tác động phụ.

Những vị thuốc đông dược người mang thai không nên dùng: đại hoàng, đại kích, ba đậu, thiên kim tử, phụ tử, nhũ hương, tam lăng, ngũ tấu, tô mộc, thiên nam tinh, bạch phụ tử, mã tiền tử...

❖ Thế nào là bệnh động kinh ở người mang thai

Đối với người mang thai bệnh nguy hiểm nhất là động kinh. Nó không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe của mẹ, mà còn làm cho thai nhi dễ bị tử vong.

Bệnh động kinh làm người mang thai đột nhiên bị co giật. Nếu xuất hiện cuối thời mang thai thì gọi là động kinh mang thai; nếu xuất hiện thời kỳ sinh nở thì gọi là động kinh sinh con; nếu xuất hiện sau khi sinh gọi là động kinh hậu sản. Qua thống kê cho thấy, bệnh xuất hiện nhiều nhất vào lúc sinh nở.

Khi bệnh phát sinh thì xuất hiện co giật, ngắn thì vài chục giây, dài thì mấy phút, thường bị đi bị lại mấy lần. Trước khi phát sinh bệnh, do tử cung bị co lại, thần kinh bị kích thích, hoa mắt, người bệnh cảm thấy mắt đau nhức, tiếp đến phần mặt, cơ thịt tứ chi liên tục bị co giật, cuối cùng người bệnh mất cảm giác, mê man. Nếu bệnh nặng dẫn đến suy tim, xuất huyết não, phù phổi dẫn đến tử vong.

Theo thống kê, tỉ lệ tử vong ở những người mắc bệnh

này lên tới 15 - 20%, tỉ lệ chết thai lên tới 30 - 40% và dù không chết, cũng bị cao huyết áp, thị lực kém và các di chứng khác. Sự sinh trưởng của thai nhi gặp trở ngại.

❖ Người mang thai bị bệnh sởi Đức nguy hại gì đến thai nhi

Bệnh sởi Đức thông qua bào thai làm tổn hại đến thai nhi. Bệnh phát sinh vào hai tháng đầu khi mang thai, trẻ sẽ bị dị hình đầu, vô sọ và các bệnh tim bẩm sinh, câm điếc, trí lực giảm sút.

Bệnh sởi Đức phát sinh vào hai mùa đông và xuân, lúc đầu có hiện tượng cảm mạo, hắt hơi, chảy nước mũi, nuốt đau và hơi sốt. Sau một hai ngày đầu thì ở bên, mặt, tứ chi nhanh chóng xuất hiện những nốt mẩn đỏ, cao hơn mặt da, phân bố đều, có khi thành một mảng đỏ. Hai ba ngày sau những nốt đỏ giảm dần và biến mất.

Nếu mắc bệnh sởi Đức vào thời đầu khi mang thai nên chẩn đoán trước khi đẻ hoặc cho nạo thai.

❖ Bị cảm cúm trước lúc sinh con làm thế nào

Cảm cúm là một thứ bệnh dễ lây lan. Nếu người mẹ mắc bệnh nặng trong 3 tháng đầu mang thai thì đứa trẻ sinh ra dễ bị sút môi, hở hàm ếch, não bé.

Để phòng bệnh, người mang thai phải chú ý rèn luyện thân thể, đi dạo ở nơi không khí trong lành, tập thể dục, chú ý vấn đề dinh dưỡng tăng cường khả năng phòng bệnh

và chữa bệnh. Ít đến những nơi công cộng vào những lúc bệnh đang thành dịch, ra ngoài nên đeo khẩu trang, không tiếp xúc với người bệnh. Một khi mắc bệnh, phải chữa trị ngay, trước khi sinh phải kiểm tra tình trạng của thai nhi.

❖ Vì sao phải lưu ý đường huyết tăng khi mang thai

Mang thai vào tháng thứ 7 thì nên kiểm tra đường trong máu. Qua ba lần kiểm tra, nếu thấy không bình thường thì dễ bị "bệnh đái đường khi sinh". Theo một thống kê ở Mỹ người mang thai bị bệnh đái đường khi sinh có từ 1 - 3%.

Bệnh đái đường khi sinh nhìn chung không giống bệnh đái đường thông thường, hoặc trước khi mang thai người phụ nữ đã bị bệnh đái đường.

Người phụ nữ trong thời gian mang thai bị bệnh này là do di truyền, áp lực, phát phì, hút thuốc, uống rượu hoặc dịch tụy không đủ. Lượng dịch tụy tiết ra ở người phụ nữ mang thai bình thường, thường gấp 3 - 4 lần người khác. Nếu không tăng lên nhiều như vậy thì coi như đường huyết tăng.

Bệnh đái đường này nói chung sẽ mất đi sau khi sinh.

Nó có nhiều nguy hiểm đến sức khỏe thai nhi và người mẹ mang thai vào thời kỳ cuối. Nếu người mang thai không chú trọng đến bệnh này thì sức khỏe bản thân họ và đứa trẻ đều có hại. Thai nhi của những người mẹ bị bệnh

đái đường thường là gây gò, gây khó dễ thậm chí là chết thai; thai dị hình tương đối nhiều. Bản thân người mang thai dễ bị nhiễm độc máu, cao huyết áp.

Người mang thai mắc bệnh này phải có kế hoạch thay đổi chế độ ăn, hạn chế hẳn việc ăn đường, bữa sáng ăn ít, bữa tối ăn nhiều hơn một chút.

❖ Khi người mang thai tự nhiên ngất, phải xét rõ nguyên nhân

Một số người mang thai trước lúc sinh nở thường đau đầu và hôn mê. Phải xét rõ nguyên nhân, tránh ảnh hưởng tới việc phát triển của thai nhi.

Có mấy lý do để người mang thai đau đầu và hôn mê:

Có một số người mang thai thấy mất mề, đầu đau, mệt mỏi, đó là dấu hiệu của cao huyết áp. Nặng thì dẫn tới hôn mê. Cần phải kịp thời điều trị.

Có một số người mang thai lúc đầu hoàn toàn bình thường, nhưng sau khi mang thai được chừng 5 tháng tự nhiên có hiện tượng đau đầu, hôn mê, sau đó ít lâu lại hết. Có hiện tượng đó là do khi mang thai trung khu thần kinh điều phối máu bị trì trệ, không cung cấp kịp thời máu cho đầu và nội tạng, nên khi ngồi, quỳ, ngủ hoặc lúc đứng dậy đột ngột, lượng máu ở bộ phận đầu không chi phối kịp với động tác, máu ở não thiếu dẫn đến hôn mê.

Vì vậy đối với tình trạng này, ngoài gọi là thiếu máu não tạm thời do tư thế, một số tình hình bất thường có thể

không cần điều trị. Nhưng nếu có hiện tượng đau đầu dữ dội, thì nên uống thuốc trị chứng đau đầu theo sự chỉ dẫn của thầy thuốc, nhưng không nên uống nhiều loại thuốc đó, nhất là thời kỳ đầu lúc mang thai càng phải lưu ý, nếu không sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi, thậm chí làm cho thai nhi dị dạng.

Còn có một số người mang thai hôn mê vì thiếu máu. Thiếu máu trong thời kỳ đầu mang thai ảnh hưởng rất lớn đến thai nhi, nên phải điều trị ngay. Nếu thiếu máu nhẹ, người mẹ thấy khó chịu khi đứng lâu thì không ảnh hưởng gì đến sức khỏe, chỉ cần chú ý khi đứng động tác nên từ từ.

❖ Những nguyên nhân gây sảy thai

Có nhiều nguyên nhân gây sảy thai, tựu trung lại có 4 loại.

1. Bản thân thai nhi vì di truyền hoặc dị hình mà có hiện tượng dị thường, không có khả năng phát triển, dẫn tới sảy thai hoặc thai chết.

2. Tử cung nuôi dưỡng thai nhi hoặc cơ năng khác thường ở buồng trứng ngăn cản việc phát triển bình thường của thai nhi.

3. Người mẹ nhiễm bệnh ảnh hưởng đến sự phát triển bình thường của thai nhi, dẫn đến sảy thai.

4. Do người mẹ quá mệt mỏi hoặc có những xúc động mạnh cũng dẫn đến sảy thai.

❖ Những người nào có nguy cơ đẻ non

Một nghiên cứu ở Đài Loan vừa cho biết, phụ nữ mang thai mắc các bệnh cao huyết áp, nhiễm độc máu, hút nhiều thuốc, nghiện rượu thường đẻ non.

Qua thống kê từ tháng 3 đến tháng 12 năm 1992, có 299 trường hợp đẻ non: thai nhi ra đời với trọng lượng 1001 - 1500g là nhiều nhất, chiếm tới 48%; thứ đến trọng lượng từ 1501 - 2000g chiếm 27,7%; từ 501 - 1000g chiếm 14,9%; tỉ lệ tử vong là 8,7%.

Trong số những người đẻ non, người nhiễm độc thai nghén chiếm 7,9%, người cao huyết áp chiếm 4,1%. Những người mắc bệnh đái đường, bệnh thận, bệnh phổi; người hút thuốc, nghiện rượu cũng dễ dàng đẻ non.

Vì vậy trước khi mang thai, nên điều trị để phòng các loại bệnh đó; nên bỏ thói xấu hút thuốc, nghiện rượu, nhằm giữ sức cho thai nhi và sản phụ.

❖ Để phòng bệnh tật khi mang thai

Nhiều người thường mắc bệnh phù thũng khi mang thai. Có người thấy hai chân phù thũng lúc chiều tối. Ngược lại, có người sáng dậy thấy tay chân có phần nặng nề. Tuy vậy, cả hai trường hợp này chưa phải là nguy hiểm. Nhưng khi có cảm giác phù thũng toàn thân thì phải hết sức chú ý, vì đây là tiền đề nhiễm độc thai nghén. Phần lớn những người này sẽ mắc các chứng như cao huyết áp, nước giải có albumin. Nếu không khống chế kịp

thời thì vào những tháng cuối dễ mắc chứng phù não hoặc phù phổi gây khó thở, và nếu bệnh tật mỗi ngày một nặng, có khả năng dẫn đến tử vong cả mẹ lẫn con.

Để phòng tránh nhiễm độc thai nghén, tránh bệnh phù thũng nguy hiểm, người mang thai luôn phải chú ý đến trọng lượng của mình. Từ tuần thứ 31 trở đi trọng lượng tăng hàng tháng của người mang thai không được quá 1kg. Còn phải lưu ý tới bữa ăn hàng ngày, hạn chế thức ăn chứa muối và nước. Khi tình trạng sức khỏe nghiêm trọng, nên tới cơ sở y tế để điều trị.

❖ Vì sao khi sắp sinh con, người mẹ có thể tắm gội

Trước đây người ta cho rằng trước lúc sinh không nên tắm gội. Dù là thời tiết nóng bức, cũng không được tắm, vệ sinh bộ phận sinh dục ngoài. Cho rằng tắm thì vi sinh vật trong nước có thể theo đường âm đạo, gây nhiễm trùng, nguy hại cho thai nhi hoặc dẫn tới một số bệnh nào đó.

Gần đây, một học viện hoàng gia Anh đã làm một thí nghiệm đơn giản. Người ta để giấy có chất thạch nhĩ vào âm đạo những người mang thai rồi cho tắm với nước có chất alcali, kết quả giấy trong âm đạo của mọi người đều không ướt, không biến màu. Như vậy nước tắm không vào đường âm đạo, không có khả năng nhiễm bệnh. Trái lại được tắm rửa trước khi sinh sẽ có nhiều ích lợi.

❖ Chăm sóc thai nhi ngay từ khi mang thai

Chăm sóc thai nhi nhằm đảm bảo sức khỏe cho cả mẹ lẫn con. Khi nghĩ mình đã mang thai nên đến cơ sở y tế ngay. Nên có biện pháp bảo vệ thai nhi ngay từ đầu.

Bác sĩ sẽ phải tìm hiểu lịch sử bệnh, sức khỏe bình thường cùng những loại thuốc người mẹ từng uống. Phải thường xuyên xem xét tình trạng tăng trọng của người mang thai. Bác sĩ còn phải kiểm tra nước tiểu, huyết áp. Trong từng giai đoạn còn phải kiểm tra máu, các bệnh liên quan. Định kỳ dùng siêu âm kiểm tra độ lớn bé của thai nhi và vị trí thai nhi; kiểm tra chất đường trong máu hoặc các nhiễm sắc thể dị hình khác.

Cần phải chú ý tới sức khỏe người mang thai. Người mang thai phải bỏ hút thuốc vì hút thuốc dễ đẻ con thiếu cân, sẩy thai, chết thai; dễ nhiễm các bệnh khác khi sinh con. Người mẹ nghiện rượu tác hại đến thai nhi, nhiều trường hợp con cái bị dị hình.

Chỉ nên uống thuốc theo đơn. Có nhiều loại thuốc không an toàn cho thai nhi. Nếu là người phải uống thuốc thường xuyên thì trước khi có kế hoạch mang thai nên bàn bạc với bác sĩ. Cấm dùng độc dược. Ngoài ra còn phải bảo đảm ăn uống đủ chất dinh dưỡng.

❖ Điều gì quyết định thai nhi là gái hay trai

Tình trùng của đàn ông quyết định giới tính của thai nhi. Bộ nhiễm sắc thể của phụ nữ là XX. Còn tình trùng là

XY. Nếu tinh trùng mang nhiễm sắc thể Y được thụ tinh thì sẽ là con trai (XY). Nếu tinh trùng mang nhiễm sắc thể X lọt được vào trứng thì sẽ sinh con gái (XX). Trong xã hội mới, gái trai đều như nhau.

❖ Khi nào phải đẻ bằng phẫu thuật (mổ đẻ)

Khi quyết định đẻ bằng phẫu thuật qua đường bụng thì phải tìm hiểu xem, phải chăng đầu thai nhi quá to hay sức khỏe người mẹ quá yếu. Nói chung không nên đẻ bằng phương pháp phẫu thuật.

❖ Có nên quan hệ tình dục khi đã mang thai không

Nếu người phụ nữ khỏe mạnh vẫn có thể sinh hoạt bình thường. Nhưng khi cổ tử cung vô năng, tử cung xuất huyết, vỡ nước ối, âm đạo hoặc nước tiểu nhiễm bệnh, có tiền sử đẻ non hoặc sẩy thai thì nên tránh sinh hoạt tình dục.

❖ Làm thế nào để tránh nôn ọe

Phương pháp tốt nhất tránh nôn ọe vào buổi sáng là ăn ít, ăn làm nhiều bữa. Sáng dậy, nên uống một cốc trà, ăn một chút bánh qui hoặc một vài lát bánh nướng.

❖ **Cảm thấy mệt mỏi trong lúc mang thai, làm thế nào**

Người mang thai phải được ngủ và nghỉ ngơi đúng mực. Chất hormon lúc vừa mang thai dễ làm người ta mệt mỏi; do kém thích nghi nên vào thời kỳ cuối khi mang thai lại càng cảm thấy mệt mỏi. Vì vậy hàng ngày cần phải có thời giờ nghỉ ngơi thích đáng. Ngoài lúc ngủ trưa, cần phải học những kỹ năng thư giãn đơn giản. Điều này không chỉ có lợi cho lúc mang thai mà còn có lợi cho cả thời kỳ nuôi con bận rộn.

❖ **Quyền chủ động sinh con có thuộc về người mẹ không**

Trong một thực nghiệm ở Mỹ đã chỉ ra rằng, quyền chủ động sinh con không thuộc về người mẹ mà thuộc về đại não của thai nhi.

Đại não thai nhi giống một bộ phận tiểu điện não, luôn tiếp nhận các phần thai thể phát triển, một khi đạt độ thành thực thì đại não phát tín hiệu thay đổi lượng hormon bài tiết, thúc đẩy thai nhi tách khỏi cơ thể mẹ. Vì vậy chỉ có thai nhi mới biết rõ bao giờ là ngày hoàng đạo, ra khỏi tử cung.

❖ **Vì sao người chồng nên vào phòng đẻ khi vợ sinh con**

Mỗi khi vợ sinh con, người chồng thường chờ ở ngoài

phòng đẻ, đó là thói quen có từ hàng ngàn năm rồi. Không ít nhà tâm lý học cho rằng: Phải bỏ thói quen đó, phải mạnh dạn để người chồng vào phòng đẻ, như vậy sẽ có nhiều điều lợi. Ở một số nước Âu Mỹ thì đó là việc bình thường. Ngày nay Trung Quốc thực hiện kế hoạch mỗi cặp vợ chồng chỉ sinh một con. Hầu hết phụ nữ chỉ sinh nở một lần, tránh sao khỏi tâm lý sợ hãi. Khi có người chồng bên cạnh, người vợ được an ủi, có chỗ dựa về mặt tinh thần, khi đẻ thuận lợi hơn.

❖ **Làm thế nào để biết được khoảng thời gian đẻ**

Trước và sau ngày thứ 280 mang thai là khoảng thời gian sinh con. Mốc tính thời gian là ngày có kinh lần cuối. Tháng thì thêm 9 hoặc giảm 3, ngày thêm 7, sẽ ra khoảng thời gian đẻ. Ví dụ: kinh nguyệt lần cuối là ngày 5 tháng 1; tháng thêm 9 là 10, ngày thêm 7 là 12, ngày sinh sẽ là 12 tháng 10. Nếu kinh nguyệt lần cuối là ngày 20 tháng 9, tháng giảm 3 là 6, ngày thêm 7 là 27, ngày sinh sẽ là 27 tháng 6.

❖ **Quá ngày đẻ mà chưa sinh, có hại cho thai nhi không**

Ngày sinh bình thường là ngày thứ 280, là 40 tuần, nhưng thực tế chỉ có 9 tháng và mấy ngày. Tính toán ngày đẻ phải dựa vào ngày hành kinh cuối cùng, về đại thể là như vậy. Trong thực tế chỉ có 5% sản phụ đẻ đúng ngày dự

tính. 60% đẻ trước hoặc sau 5 ngày. Trường hợp quá ngày dự tính 2 tuần mà chưa sinh, gọi là sinh quá hạn (thai già tháng).

Sinh quá hạn đều có hại cho cả mẹ lẫn con. Ngày sinh quá hạn kéo dài, quan hệ giữa thai nhi với cơ thể mẹ yếu dần; thai nhi luôn ở trong tình trạng thiếu dinh dưỡng, nhẹ thì thai nhi ngừng phát triển, nặng thì thai nhi hao tổn chất dinh dưỡng, giảm trọng lượng, khi sinh do quá yếu thai nhi có thể chết ngay trong tử cung. Lúc này tỉ lệ chết thai cao hơn nhiều so với những trẻ được sinh đủ tháng. Ngoài ra, lượng nước ối ở những trẻ này cũng giảm, sinh dễ khó khăn. Bộ phận xương đầu của trẻ sinh quá hạn cứng hơn, khó biến hình nên khó đẻ, đầu của thai nhi dễ bị tổn thương.

❖ Quá thời hạn đẻ, làm thế nào

Chúng ta phải làm gì khi ngày sinh đã quá hạn?

1. Phải chẩn đoán xem có đúng là quá hạn chưa. Phải căn cứ vào chu kỳ kinh nguyệt, ngày sinh hoạt tình dục, ngày kinh nguyệt lần cuối, ngày đầu tiên có triệu chứng mang thai, ngày thai máy lần đầu, kết quả kiểm tra nước tiểu, khám phụ khoa trước lúc mang thai... Phải nhớ lại tất cả những điều đó để tìm ra ngày mang thai, dự đoán cho được ngày sinh. Ví dụ người có chu kỳ kinh nguyệt dài

thường, sinh vào sau ngày dự đoán. Một phụ nữ sắp mang thai, nên ghi chép lại tất cả những số liệu vừa nhắc tới.

2. Nếu đúng là đã quá ngày đẻ mà chưa sinh, nên đến cơ sở y tế kiểm tra xem công năng của bào thai, nếu có sự suy thoái thì tùy theo mức độ để hướng dẫn sản phụ hoặc phải cho sinh nở bằng phẫu thuật. Những trường hợp đã quá hạn trên 10 ngày đều phải đến cơ sở y tế để kiểm tra.

❖ Dự phòng việc đẻ non như thế nào

Việc mang thai chỉ kéo dài từ 28 đến 37 tuần gọi là đẻ non. Thể chất trẻ đẻ non yếu, phát triển kém hơn trẻ đủ tháng, nuôi dưỡng cũng khó khăn hơn. Trước lúc đẻ non thường có các hiện tượng sau: đau bụng, tử cung co bóp. Bụng đau vừa phải, xuất huyết không nhiều hơn lúc hành kinh. Khi gặp những hiện tượng này, cần phải có biện pháp phòng trị kịp thời:

1. Định kỳ đến cơ sở y tế kiểm tra. Người mang thai phải giữ vệ sinh thường xuyên. Lúc thai được nhiều tháng không làm việc quá sức, tránh sinh hoạt tình dục; điều trị bệnh thiếu máu, không để nhiễm các bệnh khác trong thời kỳ mang thai.

2. Khi có các triệu chứng đẻ non, người mẹ phải nằm nghỉ, tránh mọi chuyện kích động hoặc lo nghĩ.

3. Dùng một ít thuốc an thần theo chỉ dẫn của thầy thuốc.
4. Ăn một bát cháo nếp lẫn hồng táo.
5. Đến cơ sở y tế điều trị.

❖ Nuôi con chu đáo từ bé, sau này con khỏe và sống lâu

Nuôi con chu đáo ngay từ khi mới sinh, con không chỉ thông minh khỏe mạnh mà còn có thể sống lâu.

II

NUÔI DƯỠNG TRẺ

❖ Người mới làm mẹ phải tìm hiểu cách thức nuôi con

Để thích ứng với hoàn cảnh mới, mấy hôm đầu sau khi ra đời trẻ thích ngủ, ít muốn bú. Do gan, tạng chưa phù hợp, thích nghi nên da của trẻ hơi vàng. Đó là hiện tượng sinh lý bình thường (gọi là vàng da sinh lý). Sau khi trẻ bắt đầu bú mẹ đều đặn thì nước da sẽ thay đổi.

Trẻ mới sinh cơ thịt ở cổ còn mềm yếu nên mỗi khi bế, ẵm trẻ, bàn tay người lớn phải đỡ vào phần sau gáy của trẻ. Thông thường trong vòng ba tháng đầu trẻ chưa mọc cổ lên được, phải cẩn thận khi ẵm trẻ. Còn tay và chân cứ để trẻ được tự do cử động.

Thời gian ngủ của trẻ mới sinh tương đối dài, chừng 18 - 20 giờ mỗi ngày. Trẻ bú mà không cần đến sự tiêu hóa, giữa 2 lần bú là ngủ, đôi khi mới tỉnh một chút. Có một số trẻ thời gian tỉnh giấc dài hơn, nhưng đó vẫn là hiện tượng bình thường.

Để tạo cho trẻ có một thói quen tốt, mỗi lần cho trẻ bú xong nên để trẻ ngủ tiếp. Buổi chiều là thời gian trẻ thường tỉnh giấc. Phần lớn trẻ một tuổi thường ngủ cả đêm và dậy sớm. Hàng ngày có hai giấc ngủ nhỏ. Trẻ hai tuổi thường bớt đi một giấc ngủ nhỏ.

Phần lớn khi ngủ trẻ thường nằm sấp, cảm thấy dễ chịu, nhất là một số trẻ hơn chướng bụng, một áp lực nhẹ

nhẹ làm chúng hết đau. Nhưng xét về mặt sinh lý thì nằm ngửa, nằm nghiêng tốt hơn. Phải chú ý sửa đổi tư thế ngủ cho trẻ, nhất là vị trí của bộ phận đầu, giúp trẻ được thoải mái hơn, đầu không bị bẹt. Lúc trẻ ngủ phải thường xuyên xem trẻ có bị vật gì làm nghẹt thở không. Trong khi trẻ ngủ không nên dùng ánh sáng quá chói, tiếng ồn quá mạnh.

Phải để chân tay của trẻ được tự do hoạt động. Quần áo vải bọc, không được bọc trẻ quá chặt, khiến trẻ khó hoạt động hoặc trong tình trạng quá nóng. Trẻ biết bò khi 10 tháng tuổi, cơ lưng được phát triển chuẩn bị cho bước đi đầu tiên của chúng.

Cần phải đưa trẻ ra ngoài trời hít thở không khí trong lành, sưởi nắng, chuẩn bị cho trẻ thích nghi được với sự biến đổi của thời tiết, giúp trẻ tiếp nhận được lượng vitamin D cần thiết. Nhưng không được để trẻ ở chỗ nắng gắt, tránh làm thương tổn da. Không được để ánh nắng chiếu thẳng vào mắt trẻ. Có thể lấy khăn trùm đầu cho trẻ.

❖ Trẻ sơ sinh có những đặc điểm gì

Sơ sinh là chỉ đứa trẻ đẻ được 4 tuần. Đây là giai đoạn sớm nhất của sinh mệnh, giai đoạn có những biến đổi lớn và cũng là giai đoạn sức đề kháng yếu. Vì vậy nên có những chuẩn bị chu đáo.

Tim trẻ sơ sinh mỗi phút đập từ 120 - 160 lần, khi khóc

lên tới 180 lần. Bộ phận tiêu hóa yếu ớt, dung tích dạ dày nhỏ, thành dạ dày mỏng, giống như một chiếc túi, trên giãn dưới co nên sau khi bú sữa dễ nôn ra sữa. Hoạt động của gan còn yếu, da và mắt bạch bạc.

Hệ thống thần kinh chưa hoàn thiện, thiếu chủ động. Da của trẻ quá non mềm, sức đề kháng yếu nên dễ bị nhiễm bệnh, xuất huyết. Vì vậy phải chăm sóc trẻ chu đáo.

❖ Trẻ mới sinh có những đặc điểm sinh lý gì

Trẻ mới sinh có những đặc điểm sinh lý sau:

Trẻ mới sinh tách khỏi cơ thể mẹ xây dựng cơ thể mới, trong điều kiện sinh hoạt biến đổi, trẻ mới sinh cần phải thích ứng với hoàn cảnh bên ngoài luôn mới mẻ và nhiều biến động. Nhưng do cơ thể mới, nên khả năng yếu ớt, phản ứng chậm chạp với hoàn cảnh chung quanh. Nếu không chăm sóc chu đáo dễ nhiễm bệnh, bệnh phát triển nhanh và nguy hiểm. Như:

Các cơ quan, tổ chức ở trẻ mới sinh phát triển chưa bền vững, sức kháng bệnh yếu nên dễ bị viêm phổi, tiêu hóa kém và xuất huyết. Da trẻ mới sinh non và mềm, năng lực chống đỡ kém, dễ bị cảm nhiễm sinh mụn nhọt. Trung khu điều tiết nhiệt độ ở trẻ mới sinh chưa hoàn thiện, khả năng điều tiết rất kém, không điều tiết kịp với những thay đổi bên ngoài. Mặt khác, trẻ mới sinh lại phát triển rất nhanh. Vì vậy phải có những lưu tâm đặc biệt, lo ăn uống, giữ một độ ẩm nhất định, chăm sóc da của trẻ sạch sẽ, nhất là

tránh để trẻ tiếp xúc với những trẻ cảm mạo hoặc có bệnh về da khác.

❖ Trẻ chưa đầy năm có những đặc điểm sinh lý gì

Trẻ từ một tháng tuổi đến một năm tuổi thường có những đặc điểm sinh lý sau:

1. Cơ thể trẻ phát triển rất nhanh, não phát triển cũng rất nhanh. Trọng lượng của trẻ một tuổi thường phải gấp 3 lần khi mới sinh ra, cao gấp 1,5 lần. Vì vậy phải chú ý đặc biệt đến dinh dưỡng.

Nếu chất dinh dưỡng thiếu, lại thiếu cả ánh sáng mặt trời thì rất dễ nhiễm bệnh.

2. Chất miễn dịch của trẻ tiếp nhận từ cơ thể mẹ mất dần, trong khi đó sức miễn dịch tự tạo lại chưa đủ, sức đề kháng bệnh yếu, dễ mắc các bệnh truyền nhiễm. Vì vậy, phải lưu ý đến việc tiêm chủng.

3. Cùng với sự phát triển xương, cơ thịt, thần kinh của trẻ, phạm vi hoạt động của trẻ cũng rộng hơn. Trẻ bắt đầu lật người, trườn bò và đi lại. Vì vậy phải chú ý sự an toàn của trẻ.

❖ Trẻ lớn có những đặc điểm sinh lý gì

Trẻ từ 1 - 6 tuổi có đặc điểm sinh lý sau:

1. Đây là giai đoạn phát triển nhanh về tính cách. Trẻ đã thôi bú. Tiếp thu chất dinh dưỡng qua việc ăn uống. Nếu không đủ chất dinh dưỡng, trẻ sẽ phát triển kém.

2. Trẻ đã biết chạy biết đi, điều kiện tiếp xúc với bệnh càng nhiều. Vì vậy phải chú ý phòng bệnh.

3. Kể từ lúc một tuổi, ngôn ngữ, sự vận động của trẻ đã dần có một sự hoàn chỉnh. Vì vậy phải có kế hoạch, từng bước dạy trẻ về thể lực, trí lực, đạo đức.

❖ **Lập kế hoạch sức khỏe cho trẻ như thế nào**

Người ta thường nói "phòng bệnh hơn chữa bệnh". Nếu bậc cha mẹ nào cũng lập được kế hoạch sức khỏe cho con cái thì sẽ giúp trẻ trưởng thành nhanh chóng.

Vậy phải có kế hoạch như thế nào? Có những nội dung gì? Các chuyên gia về nhi khoa lập kế hoạch về sức khỏe cho trẻ gồm 10 điểm:

1. Ghi chép đầy đủ tình trạng sức khỏe của trẻ. Không ít bệnh mãn tính như đái đường, cao huyết áp, bệnh tim thường là do di truyền. Vì vậy nếu chúng ta ghi chép cẩn thận tình trạng sức khỏe của trẻ sẽ rất có lợi về sau này.

2. Ghi chép tình trạng kiểm tra phòng dịch. Ngày càng nhiều người hiểu tầm quan trọng của việc tiêm phòng dịch, nhưng không ít người bận rộn với công việc mà quên việc cho trẻ đi tiêm phòng.

Nếu trẻ được sinh ra ở nơi khác, các bậc cha mẹ phải lưu ý ở địa phương có kế hoạch cho trẻ tiêm phòng.

3. Ghi chép về sự trưởng thành và trí năng của trẻ. Cần phải định kỳ cho trẻ đến cơ sở y tế kiểm tra, lập hồ sơ về sự

phát triển của trẻ như vòng đầu, trọng lượng, chiều cao. Chính các biểu đồ này giúp chúng ta phát hiện được nhiều loại bệnh của trẻ. Đồng thời cha mẹ cần phải ghi chép lại tình hình phát triển trí năng, thể năng của trẻ mà mình quan sát được.

4. Giúp trẻ có một thói quen ăn uống đúng mực. Tính háu ăn, chán ăn, ăn quá mức của trẻ dễ phát triển thành thói quen xấu, cần phải sửa chữa.

5. Không nên thay đổi bác sĩ. Có rất nhiều loại bệnh cần phải có thời gian, cần quan sát kỹ mới phát hiện được. Nếu cứ thay đổi bác sĩ luôn thì khó nắm được tình hình bệnh tật, dễ có sự nhầm lẫn và điều trị không kịp thời.

6. Lo giữ an toàn nơi cư trú. Những vật dụng trong nhà phải sắp xếp sao cho an toàn đối với trẻ.

7. Lưu ý với những biến đổi về tâm lý của trẻ. Trong tiến trình tâm lý của trẻ có hai thời điểm mấu chốt, từ 2 - 3 tuổi và từ 10 - 15 tuổi. Trong hai thời kỳ này trẻ có những phản ứng quyết liệt, nên các bậc cha mẹ phải quan tâm và uốn nắn.

8. Nên cho trẻ ra hoạt động ở bên ngoài. Nhất là ở những nơi cư dân đông đúc, khi có thời gian nên cho trẻ ra ngoài thành, được tiếp xúc với thiên nhiên, được vận động và hít thở không khí trong lành.

9. Tăng thêm những hiểu biết về sức khỏe. Nên đọc

nhiều sách báo chính xác về vấn đề này, để một khi con trẻ mắc bệnh dễ bàn với bác sĩ để điều trị.

10. Nên dành nhiều thời gian cho con trẻ. Dành thời gian cho con là việc hết sức có lợi. Nhất là ngày nay cha mẹ đều rất bận lại càng phải quan tâm đến con cái.

❖ **Đừng lo lắng khi thấy trẻ chưa đầy năm chảy nước dãi**

Nước dãi còn gọi là nước bọt do các tuyến ở hai bên má phân tiết ra, nó có tác dụng tiêu hóa. Khi trẻ chưa được 3 tháng tuổi do nước bọt tiết ra quá ít nên hiện tượng rõ dãi chưa thấy rõ, nhưng cùng với việc nước dãi tiết ra nhiều, khả năng kìm giữ nước dãi chưa hoàn thiện nên những lúc bập bẹ biết nói thì nước dãi mới chảy ra. Ngoài ra trẻ từ 6 - 7 tháng tuổi, bắt đầu mọc răng, làm đau dây thần kinh trong miệng, nước dãi sẽ tiết ra nhiều hơn.

Rõ ràng đó không phải là bệnh, mà là một hiện tượng sinh lý bình thường. Trẻ từ 1 - 3 tuổi thì khả năng nuốt tốt hơn, trung khu thần kinh hoàn thiện hơn, việc chảy nước dãi cũng mất dần.

Cá biệt có những trẻ 3 tuổi vẫn chảy nước dãi có khả năng mắc bệnh ở vòm miệng hoặc một bộ phận hệ thống thần kinh trung ương nào đó. Cần cho trẻ đến cơ sở y tế kiểm tra, căn cứ vào tình hình cụ thể mà điều trị.

Khi trẻ chảy nước dãi, cha mẹ cần phải lau sạch. Bởi vì trong nước dãi có những vật chất giúp tiêu hóa, dễ làm

hồng da, da đỏ lên, tróc da hoặc loét da khiến trẻ đau đớn. Phải làm những biện pháp sau:

1. Lấy khăn mềm hoặc yếm dãi che dưới cổ để hứng nước dãi. Nên thường xuyên thay khăn.
2. Hàng ngày phải lau mặt, cằm, cổ bằng nước ấm.
3. Có thể bôi một ít kem dưỡng da.
4. Da trẻ thường non và mềm, một khi có hiện tượng lạ ở da phải đến cơ sở y tế để chữa.

❖ "15 điều không hợp" với trẻ chưa đầy năm

1. Đừng quấn trẻ quá chặt.
2. Không nên sấy tóc cho bé gái.
3. Không nên cho trẻ đi giày cứng.
4. Không nên cho trẻ ăn vặt.
5. Không nên lắc trẻ quá nhiều.
6. Không nên cho trẻ đi hớt tóc ở hiệu.
7. Không để đầu trẻ bị bẩn.
8. Không nên cắt lông mi cho trẻ.
9. Không nên ôm trẻ quá lâu.
10. Không nên cho trẻ tập đi quá sớm.
11. Không cho trẻ tắm quá lâu.
12. Không nên để trẻ nằm sấp khi ngủ.
13. Không để trẻ ngủ ở giường mềm.
14. Không để trẻ luôn uống viên canxi.
15. Không nên mớm cơm cho trẻ.

❖ Những điều quan trọng giữ sức cho trẻ chưa đầy năm

Trong thời gian trẻ chưa đầy năm tốc độ phát triển tương đối nhanh, cần phải cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng. Những công năng của trẻ lúc này chưa hoàn thiện, tiêu hóa không tốt, hấp thu được ít chất dinh dưỡng; hai là chất miễn dịch lấy từ mẹ mất dần, chất miễn dịch tự sản chưa đủ, dễ nhiễm bệnh, nên trọng điểm giữ sức khỏe cho trẻ trong thời gian này là:

1. Cho trẻ bú nhiều sữa mẹ, kịp thời cho ăn thêm những thực phẩm khác. Phải chú ý đến thời gian và phương pháp lúc cai sữa.
2. Phải chăm sóc trẻ chu đáo đúng cách, tránh để trẻ nhiễm bệnh.
3. Cho trẻ rèn luyện, tăng cường thể chất.
4. Cho trẻ tiêm phòng theo kế hoạch.
5. Cho uống vitamin B, thường xuyên cho trẻ tắm nắng hợp lý để tăng cường sức chống bệnh.
6. Chú ý việc nuôi dưỡng trẻ.

❖ Những điều quan trọng giữ sức khỏe cho lứa tuổi nhi đồng

Cho tới lúc 6 tuổi, trọng điểm bảo vệ sức khỏe của trẻ là:

1. Sau lúc cai sữa nên cho trẻ ăn uống đầy đủ, tránh để trẻ thiếu chất dinh dưỡng và mắc bệnh loạn dinh dưỡng.

2. Giúp trẻ có một nếp sinh hoạt tốt, có thói quen giữ vệ sinh, bồi dưỡng cho trẻ những phẩm chất thích lao động, yêu tập thể, còn phải kịp thời phát triển ngôn ngữ cho trẻ.

3. Nên lợi dụng các nhân tố tự nhiên như không khí, ánh sáng và nước cho trẻ rèn luyện thân thể tăng cường thể chất.

4. Định kỳ cho trẻ tiêm chủng, tăng cường sức đề kháng cho trẻ.

❖ Chăm sóc trẻ mới sinh như thế nào

Không được bọc trẻ quá chặt, làm ảnh hưởng tới vận động, sinh trưởng của trẻ. Tã lót quần cho trẻ không nên buộc quá rốn, tránh để nước giải thấm vào rốn. Căn cứ vào thời tiết nóng lạnh để tăng giảm quần áo, chăn, làm sao để sắc mặt của trẻ được bình thường, tay chân của trẻ được ấm áp, không ra quá nhiều mồ hôi. Áo, chăn, các loại khăn, tã lót phải giặt sạch phơi nắng.

Trẻ mới sinh được 28 ngày gọi là trẻ sơ sinh. Trẻ sơ sinh mỗi ngày phải ngủ 18 - 20 giờ. Lúc trẻ ngủ trong phòng phải yên tĩnh, không khí trong lành, ánh sáng đầy đủ. Nhiệt độ ở trẻ thường là 36°C. Đừng tùy tiện cho trẻ uống thuốc. Khi có sự cố phải đến bác sĩ chữa trị.

❖ Vì sao phải chăm sóc lâu dài cho trẻ đẻ non

Cơ thể trẻ đẻ non có cao dài, trọng lượng tăng thêm cũng chưa đủ để nói trẻ sẽ không suy nhược và phát triển chậm. Bác sĩ và các nhà tâm lý học luôn quan tâm tới số trẻ đẻ non. Ở trẻ đẻ non thường kéo theo một số khó khăn như học lực kém, khả năng định hướng, thính giác, thị giác đều không tốt.

Một nhà tâm lý học sau khi nghiên cứu về số trẻ đẻ non đã nói: Cha mẹ các trẻ nên chú ý tới một số bệnh ở trẻ như hành vi bất thường. Nếu có, lập tức phải đưa trẻ đi khám. Số trẻ này sẽ thích ứng khó khăn với ngoại cảnh.

Nghiên cứu đã chứng minh, số trẻ đẻ non sau mấy tháng ra đời thì hệ thần kinh vẫn còn trở ngại, phản ứng với thế giới bên ngoài rất kém. Nếu thấy trẻ đẻ non có những biểu hiện như thiếu cảm giác thăng bằng, hay khóc, ít ngủ; không thích ngồi, lật mình; sau 50 ngày sinh mà không thấy trẻ cười; sau 45 ngày sinh chưa nhận ra bố, mẹ thì nên đưa trẻ đi khám ngay.

❖ Vì sao trẻ chưa đầy năm lại phát triển đột ngột

Một nghiên cứu ở Mỹ chỉ rõ, trẻ nhỏ như một chiếc mầm non phát triển liên tục. Nhiều nhất là trong 24 giờ có thể phát triển được một vài mm.

Nghiên cứu cho thấy, trẻ mới sinh có thể trong 63 ngày không phát triển một chút nào, sau đó chỉ trong một thời gian ngắn đột nhiên trẻ lớn hẳn. Đó là một quá trình cần thiết, tế bào phát triển đặc biệt.

Nghiên cứu còn chỉ rõ, trước lúc phát triển đột ngột như vậy trẻ thường khó chịu, cáu gắt và tỏ ra rất đói.

Như các bà mẹ đã nói, sau một đêm lữ trẻ lớn trông thấy. Nói như vậy có vẻ không khoa học lắm!

Người ta đã nghiên cứu sinh hoạt trong 21 tháng đầu tiên của 31 trẻ sơ sinh, kiểm tra độ lớn, trọng lượng hàng ngày, hàng nửa tuần, hàng tuần, để chứng thực là có quá trình phát triển đột xuất như vậy ở trẻ.

❖ Tiêu chuẩn nào được coi là tiêu chuẩn trẻ chưa đầy năm phát triển bình thường

Sự phát triển của trẻ thường thể hiện ở các mặt: thể chất, chiều cao, vòng đầu, vòng ngực, răng và độ kín của thóp. Vì vậy, cha mẹ phải nắm chắc những tiêu chuẩn đó.

Các công thức để tính trọng lượng:

Trọng lượng của trẻ 6 tháng tuổi (được tính bằng gam) = trọng lượng khi sinh (g) + tháng tuổi x 600.

Trọng lượng từ 7 - 12 tháng tuổi (g) = trọng lượng khi sinh (g) + tháng tuổi x 500.

Trọng lượng từ 1 tuổi trở lên (kg) = năm tuổi x 2 + 8.

Chiều cao (cm) = năm tuổi x 5 + 75.

Vòng đầu, vòng ngực: Vòng đầu bình quân của trẻ vừa sinh là 34 - 35 cm; vòng ngực từ 32 - 34 cm. Ở trẻ từ 1 - 2 tuổi vòng đầu ngang với vòng ngực. Về sau thì vòng ngực nhiều hơn vòng đầu.

Thóp của trẻ: Thời gian khép kín của thóp nói chung từ 2 - 3 tháng (thóp sau). Thời gian khép kín của thóp trước từ 12 - 18 tháng. Thời gian thóp khép kín sớm hay muộn là do tình hình phát triển của trẻ nói chung, nên đến cơ sở y tế kiểm tra.

Từ 6 - 10 tháng tuổi trẻ có thể mọc răng. 24 - 30 tháng tuổi trẻ mới mọc đủ răng. Có thể tính theo phương pháp sau: Tháng tuổi - 6 = số răng.

❖ Quan sát trẻ chưa đầy năm phát triển như thế nào

Nói chung thời gian phát triển trí năng ở trẻ thể hiện như sau:

Trẻ 1 tháng tuổi: Bắt đầu chú ý hoàn cảnh xung quanh.

Trẻ 2 tháng tuổi: Bắt đầu cười "A A" thành tiếng.

Trẻ 3 tháng tuổi: Biết khống chế chuyển động phần đầu. Biết phán đoán phương hướng phát ra âm thanh.

Trẻ 4 tháng tuổi: Có thể giơ tay cầm đồ vật.

Trẻ 5 tháng tuổi: Tự lật mình và chuyển hướng.

Trẻ 6 tháng tuổi: Có thể đưa vật đang cầm từ tay này sang tay khác.

Trẻ 7 tháng tuổi: Biết ngồi.

Trẻ 8 tháng tuổi: Có thể bò được.

Trẻ 9 tháng tuổi: Có thể nhặt đồ vật và cầm đồ vật bằng ngón cái và ngón trỏ.

Trẻ 10 tháng tuổi: Có thể tựa vào một cái gì đó đứng lên.

Trẻ 11 tháng tuổi: Tự đứng dậy được.

Trẻ 12 - 15 tháng tuổi: Tự đi được và leo lên các bậc thang.

Trẻ 15 - 18 tháng tuổi: Tự đi được, ít ngã, bắt đầu biết chơi những quả bóng nhỏ.

Trẻ 18 - 24 tháng tuổi: Biết chạy nhảy leo trèo. Biết chỉ những bộ phận trên cơ thể và biết nói những từ đơn giản.

❖ Cha mẹ làm sao để phát hiện sớm trẻ thiếu năng trí tuệ

Rất nhiều cháu nhi đông thiếu trí năng, khi sinh ra hoàn toàn giống các trẻ khác. Nhưng khi phát hiện trẻ có những biểu hiện sau, thì phải kiểm tra xem trí năng của trẻ có bình thường không.

1. Khóc không bình thường. Những trẻ không khóc chưa phải đã hay. Nhưng khóc không bình thường thì phải lưu ý.

2. Trẻ có hành vi vô ý thức. Thường xuyên lúc lắc đầu, đập đầu vào thành giường, nghiến răng (gọi là những động tác định hình).

3. Không có phản ứng gì với âm thanh và hình ảnh.

Nếu phát hiện những hiện tượng trên thì phải đưa trẻ đi kiểm tra ngay. Nếu phát hiện sớm thấy trẻ thiếu trí năng thì cần phải bổ khuyết.

❖ Những việc cần lưu ý khi chăm sóc trẻ mới sinh

1. *Về độ ẩm và sự sắp xếp trong phòng:* Độ ẩm nên giữ từ 18 - 22°C. Về mùa đông nên để bình nước ấm trong chăn. Nhưng phải để phòng các cháu bị bỏng. Về mùa hè trong phòng phải thoáng mát, không khí phải lưu thông. Bất kể mùa nào, không được để trẻ quá nóng. Không hút thuốc ở trong phòng.

2. *Bảo vệ phần rốn ở trẻ mới sinh là việc làm cần thiết.* Phải đảm bảo vô trùng khô ráo. Nếu không chú ý rốn sẽ bị viêm. Nghiêm trọng hơn là bị nhiễm trùng máu, phần rốn cần phải băng bằng gạc vô trùng. Nếu vô ý bị nước giải thấm vào phải thay ngay. Nói chung rốn rụng từ 5 - 10 ngày. Nếu phát hiện có nước phải lấy cồn rửa sạch và bôi thuốc đỏ. Nếu rốn bị sưng và có mủ, mùi hôi thì phải đưa trẻ đến cơ sở y tế chữa trị ngay.

3. *Chú ý giữ vệ sinh.* Chăm sóc trẻ sơ sinh cần phải lưu ý đến vệ sinh thân thể. Phải có vật dùng riêng cho trẻ như chậu, khăn lau, tất cả phải vô trùng. Da của trẻ mới sinh mềm và non, lúc chăm sóc phải nhẹ nhàng. Hàng ngày phải rửa chân tay, mặt, cổ bẹn bằng nước nóng. Nếu có bộ phận nào tấy đỏ phải bôi thuốc sát trùng dành cho trẻ em. Áo, tã của trẻ sơ sinh phải thoáng mềm và hút nước. Gói dầu cho trẻ mới sinh đừng cao quá.

4. *Tư thế ngủ của trẻ.* Chân tay trẻ ở tư thế tự nhiên, không bị hạn chế tự do cử động, không nên quấn chặt chân

tay trẻ. Khi ngủ các cháu nằm nghiêng hoặc ngửa là tốt nhất.

5. Ngoài lúc bú sữa, thay đổi rửa rây thì trẻ phải ngủ bình quân từ 20 giờ trở lên. Đừng thấy khi trẻ quấy khóc đã vội cho bú và bế trẻ dậy.

❖ **Làm thế nào để chăm sóc trẻ chưa đầy năm**

Chúng ta có thể tham khảo qua một nghiên cứu ở Nhật.

Đặc trưng của trẻ dưới 1 tháng tuổi: Ngoài lúc bú mẹ hầu như trẻ ngủ suốt ngày; nghe thấy tiếng động, trẻ rùng mình; khi ngón trỏ đụng vào cằm là miệng đã bắt đầu mút.

Đề nghị: Đừng để trẻ bị lạnh.

Đặc trưng của trẻ từ 1 - 2 tháng tuổi: Thời gian hoạt động tăng lên, bắt đầu phát ra âm thanh; nhìn rõ hình dáng của vật thể.

Đề nghị: Bắt đầu để trẻ tiếp xúc với bên ngoài.

Đặc trưng của trẻ từ 2 - 3 tháng tuổi: Khi được bế ra ngoài, mắt trẻ hoạt động, chớp chớp mí mắt; để trẻ nằm sấp, trẻ ngẩng đầu nhìn sự vật.

Đề nghị: Đừng thấy trẻ thích mà ôm trẻ vào lòng làm ảnh hưởng đến hoạt động của trẻ.

Đặc trưng của trẻ từ 3 - 4 tháng tuổi: Khi có người đùa thì trẻ biết cười. Trẻ bắt đầu mút ngón tay, nhổ nước dãi; ngẩng đầu mỗi lúc một cao.

Đặc trưng của trẻ từ 4 - 5 tháng tuổi: Bắt đầu cầm đồ vật; bắt đầu nhận biết ai là mẹ; bắt đầu biết ngồi.

Đề nghị: Lúc cai sữa cho trẻ thấy trẻ thường mút ngón tay thì nên đưa núm vú cao su cho trẻ (Hiện nay đang khuyến cáo không dùng vú cao su).

Đặc trưng của trẻ từ 5 - 6 tháng tuổi: Trẻ muốn nhét tất cả các đồ vật vào miệng; thích vận động. Có thể tự thay đổi tư thế ngủ, bắt đầu nhận ra người lạ.

Đề nghị: Đừng để vật thể nguy hiểm gần trẻ, để gây tai nạn.

Đặc trưng của trẻ từ 6 - 7 tháng tuổi: Đã ngồi được, có thể chuyển đồ vật từ tay này sang tay khác. Mỗi khi có người đùa vui thì thích thú.

Đề nghị: Lúc này chất miễn dịch nhận từ cơ thể người mẹ đã hết, phải đặc biệt chú ý đừng để trẻ mắc bệnh, tiêm phòng miễn dịch đầy đủ, khiến tự thân trẻ có thể sản sinh ra những chất miễn dịch.

Đặc trưng của trẻ từ 7 - 8 tháng tuổi: Trẻ bắt đầu mọc răng. Đã có phản ứng lúc gọi tên. Có thể giữ đồ vật bằng hai tay.

Đề nghị: Một ngày 2 lần cho ăn thực phẩm bổ sung ngoài sữa mẹ.

Đặc trưng của trẻ từ 8 - 9 tháng tuổi: Có một số trẻ đã biết bò, phân biệt rõ biểu hiện tình cảm của người khác, bắt đầu biết làm theo.

Đề nghị: Khi trẻ biết bò phải chú ý đặc biệt, đừng để trẻ bò trong bếp, ở cầu thang, hoặc bò từ giường xuống đất.

Đặc trưng của trẻ từ 9 - 10 tháng tuổi: Trẻ bò đã ổn định; một số trẻ đã có thể vịn vào một vật nào đó mà đứng lên; có thể tự cầm bình sữa để mút.

Đề nghị: Đây là lúc có thể tập cho trẻ đi đại tiểu tiện đúng giờ.

Đặc trưng của trẻ từ 10 - 11 tháng tuổi: Có thể vịn vào vật thể mà đứng lên; một số khác bắt đầu dựa vào vật thể mà đi; có thể hiểu được mấy tiếng cơ bản như cha cha, mẹ mẹ.

Đề nghị: Chú ý đừng để trẻ ngã và bỏng vì lửa và nước sôi.

Đặc trưng của trẻ từ 11 - 12 tháng tuổi: Trẻ thích ra ngoài, bắt đầu nói được mấy tiếng; bắt đầu bắt chước người lớn.

Đề nghị: Ngoài bú sữa mẹ nên cho trẻ ăn đúng giờ, một ngày 3 bữa. Tìm cách cho trẻ tự ăn.

❖ Làm thế nào để giữ gìn mắt cho trẻ mới sinh

Một số trẻ mới sinh có nhiều nước mắt, nên dùng khăn mềm thấm nước mắt cho trẻ rồi tra thuốc mắt hoặc loại thuốc chống viêm mỗi ngày 4 lần, mỗi lần 1 giọt cho đến khi mắt trẻ khô ráo thì thôi.

Phải giữ sạch mắt cho trẻ. Khi rửa mắt nên dùng giấy thấm cho trẻ.

• **Làm thế nào để giữ gìn khoang miệng cho trẻ mới sinh**

Trong miệng của trẻ mới sinh thường có những hạt trắng hoặc xám, như những nốt trên da; ở lợi cũng có nhiều nốt trắng hoặc xám nổi lên. Hiện tượng đó sẽ mất đi sau mấy tuần hoặc từ khi sinh. Có một số người dùng khăn thô thấm nước để rửa vùng lợi cho trẻ, như vậy là không tốt. Tất cả ở trẻ còn non và mềm, làm như vậy dễ gây sát dẫn tới viêm hoại tử, nặng thì có thể tử vong vì nhiễm trùng máu.

Nếu những nốt đỏ ở trẻ to ra khiến trẻ hay cắn đầu vú và bỏ bú thì có thể đưa đến bác sĩ chữa trị.

❖ **Trẻ chưa đầy năm lỗi rốn có phải là bệnh không**

Có một số trẻ sau khi sinh được một tháng thì bị lỗi rốn. Rốn lỗi cao chừng 1cm, dùng tay ấn vào thì lõm xuống. Đối với hiện tượng như vậy, người mẹ không phải lo. Nói chung, hiện tượng đó sẽ mất khi trẻ đầy tuổi.

Rốn là cửa ngõ đưa chất dinh dưỡng qua dây rốn đến cho trẻ khi còn nằm ở bào thai trong bụng mẹ. Một khi ra đời, rốn bị cắt trở thành vô dụng. Sau này nó teo đi và rụng, để lại dấu vết ở bụng. Rốn là chỗ yếu nhất của thành bụng, phần bụng của trẻ chưa hoàn chỉnh, một khi bú nhiều, hoặc bụng chướng khí, da bụng sẽ căng tròn, áp lực từ bên trong đẩy ra ngoài thì tự nhiên rốn lỗi ra. Lúc trẻ

biết bò, biết ngồi, tập đứng dậy, do hoạt động nhiều, cơ bụng trở nên cứng cáp, hiện tượng rốn lồi sẽ hết.

Khi rốn lồi quá lớn, dễ bị nước giải, vải áo cọ xát vào, cục bộ có chỗ bị sưng đỏ. Để rốn, vùng gần rốn không bị thương tổn, cần phải băng lại bằng gạc dính, giữ vệ sinh sạch sẽ. Cần thiết phải tăng cường sức đề kháng của trẻ, để cho cơ bụng phát triển.

❖ **Những "nốt đỏ" ở trẻ mới sinh có phải chữa trị không**

Trong mấy ngày đầu khi trẻ ra đời, trên cơ thể nổi những nốt đỏ, chung quanh nổi mẩn trông rất sợ. Thực ra đó chỉ là hiện tượng sinh lý bình thường, không đáng ngại. Sau mấy hôm nốt đỏ lặn hết, không cần chữa trị.

Nốt sắc tố, xưa gọi là "bớt", đa phần hay xuất hiện ở phần xương cụt, mông, bắp chân của trẻ mới sinh. Đó cũng là một hiện tượng sinh lý, không cần chữa trị. Lúc trẻ 5, 6 tuổi thì hiện tượng đó sẽ mất đi.

❖ **Có cần thiết phải mớm đại hoàng cho trẻ mới sinh để tẩy "thai độc" không**

Ở một số vùng, theo thói quen thường mớm đại hoàng cho trẻ mới sinh để tẩy "thai độc", tức là thúc trẻ bài tiết phân xu. Thực tế thì không cần phải mớm đại hoàng cho trẻ. Thông thường, trong vòng 12 tiếng sau khi sinh trẻ sẽ bài tiết phân xu, đó là hiện tượng sinh lý bình thường.

Niêm mạc ruột của trẻ mới sinh mỏng và mềm, sức đề kháng yếu. Đại hoàng là loại tả được, nếu mớm đại hoàng cho trẻ mới sinh sẽ làm rối loạn đường ruột, dẫn tới đi tả, trướng bụng đau đớn. Trong khi mớm đại hoàng cho trẻ, vi khuẩn dễ thâm nhập vào dạ dày, ruột, khiến trẻ dễ bị nhiễm bệnh.

❖ Vì sao không nên bọc trẻ mới sinh bằng "túi nén"

Có một số bà mẹ thích bọc con mới sinh trong những chiếc "túi nén". Họ cho rằng làm như vậy tứ chi của trẻ không bị dị hình, trẻ không bị nhiễm lạnh, có nhiều thuận tiện. Thực ra làm như vậy là có hại cho trẻ.

1. Trẻ mới sinh, tay chân còn cong vì đó là tư thế của trẻ khi còn nằm trong tử cung. Vả lại hệ thống thần kinh của trẻ mới sinh chưa thực hoàn bị nên độ cong ở tay chân còn chiếm ưu thế. Vì vậy tay chân của trẻ có cong cũng chỉ là hiện tượng bình thường, không cần cha mẹ phải điều chỉnh. Cùng với sự trưởng thành của hệ thần kinh, với điều kiện sinh hoạt tự nhiên thì trong vòng ba tháng sau, tứ chi của trẻ sẽ trở nên bình thường. Ở nhiều nước khác người ta không bọc trẻ bằng "túi nén".

2. Túi nén hạn chế hoạt động của trẻ, cơ, hệ thần kinh không có những kích thích cần thiết, nên ảnh hưởng tới sự phát triển về não, về cơ thể của trẻ. Ngoài ra túi nén còn ảnh hưởng tới vận động hô hấp, nhất là lúc trẻ khóc, bộ

phổi không được tự do giãn nở, dẫn tới phổi và lồng ngực của trẻ kém phát triển, rất bất lợi. Tốt nhất là nên theo dõi thời tiết để mặc áo, đắp chăn giữ độ ấm cho trẻ, nhưng không ảnh hưởng gì tới hoạt động của trẻ.

❖ Không nên để trẻ chưa đầy năm nằm ngủ ở tư thế cố định

Phần xương của trẻ phát triển chưa hoàn thiện, chất xương mềm, yếu, khi bị ngoại lực tác động dễ bị biến hình. Vì vậy, nếu để trẻ ngủ trong một tư thế cố định lâu dài thì trọng lượng phần đầu của trẻ đè nặng lên phần xương tiếp xúc với mặt giường làm nó biến hình, cuối cùng là bẹt đầu.

Nên thường xuyên thay đổi tư thế ngủ của trẻ. Cứ hai ngày một lần thay đổi, đang nằm nghiêng thì cho nằm ngửa hoặc nghiêng sang phía khác.

Phải có gối mềm cho trẻ, nhưng không quá cao.

❖ Giữ da cho trẻ mới đẻ như thế nào

Da của trẻ mới sinh mỏng hơn nhiều so với da của người trưởng thành, sắc hồng của huyết quản hiện ra rất rõ.

Tuyến mồ ở dưới da của trẻ chưa phát triển, nên da của trẻ thường bị khô. Một số bà mẹ thường xoa dầu lên da của trẻ, hi vọng da của trẻ được bảo vệ tốt. Nhưng làm như vậy là không tốt. Vô tình chúng ta đã bịt kín mất các lỗ chân lông ở da cũng như các tuyến mồ hôi; làm trở ngại công năng bình thường ở da của trẻ, gây viêm da.

Công năng giữ ấm và tỏa nhiệt ở da trẻ chưa hoàn thiện, vì vậy phải căn cứ vào biến động của thời tiết để mặc thêm áo cho trẻ. Mùa hè tiết trời nóng, nên mặc cho trẻ ít hơn, có khi chỉ cần mặc áo mỏng và quần tã cho trẻ là đủ. Trẻ bị nóng quá khó chịu, thậm chí còn bị viêm da. Khí lạnh mùa đông dễ làm trẻ bị cứng da.

Khi mua quần áo mới cho trẻ, nên mua loại vải thuần bông. Nếu dùng vải tơ nhân tạo, ni lông, lông cừu sẽ rất bí, hoặc làm cho da trẻ mẫn cảm. Luôn phải thay quần áo cho trẻ.

Trên dưới một tuần sau khi ra đời, xung quanh hậu môn của trẻ thường viêm đỏ, có chỗ loét, chảy nước, gọi là viêm da hậu môn. Khi trẻ đi ngoài xong phải lau sạch hoặc rửa sạch bằng nước ấm sẽ khỏi.

Ở đỉnh đầu của trẻ mới sinh thường thấy có chỗ như bám bụi, màu vàng sẫm, nặng thì những đám bụi đó còn lan tới phần lông mi, mũi, sau tai. Các bậc cha mẹ thường tưởng đó là những thứ vẩy dễ nhiễm trùng, nên lấy tay bóc đi hoặc dùng lược chải cho sạch. Làm như vậy là sai lầm. Tuyến mỡ dưới da đầu phát triển quá mạnh mới sinh ra hiện tượng đó. Phương pháp tốt nhất là xoa bằng dầu ăn, ngày vài lần. Mấy hôm sau thì những vẩy đó sẽ mềm ra rồi rụng đi.

❖ Tắm cho trẻ mới đẻ ra sao

Trước khi tắm cho trẻ phải đóng cửa, cửa sổ, để tránh

gió. Nhiệt độ trong nhà từ 22 - 26°C. Sau đó chuẩn bị đến y phục, các loại khăn, cồn, phấn xoa. Về mùa hè cho trẻ tắm nước ấm 37°C, mùa đông chừng 40°C. Dùng loại xà phòng cho trẻ con. Dùng khăn tắm bọc trẻ lại, đặt trẻ lên cánh tay trái, kẹp chân trẻ vào nách trái, bàn tay trái đỡ lấy phần ót của trẻ, lấy ngón cái và ngón giữa giữ chặt hai bên mang tai của trẻ. Sau đó kỳ cọ phần đầu, phần cổ của trẻ bằng tay phải rồi lấy khăn lau khô. Không để nước vào tai vào mắt của trẻ. Sau đó bỏ khăn bọc ra, tắm phần thân và tứ chi, lau khô. Tiếp đến xoa phấn cho trẻ. Phần rốn lau bằng cồn. Sau khi mặc áo, quấn khăn cho trẻ thì ru trẻ ngủ.

❖ Vì sao "chìm" (dương vật) của trẻ lại ngồng lên

Có hai tình huống, một là bị kích thích mà ngồng lên, hai là ngồng lên vì phản xạ. Thường thì do nguyên nhân thứ hai.

Những tình trạng nào gây phản xạ để "chìm" của trẻ ngồng lên.

1. Lúc ngủ, vì chăn, vì bình nước quá ấm, hoặc đệm điện quá ấm làm phần chân, phần cơ thể phía dưới quá ấm, "chìm" xung huyết mà ngồng lên.

2. Trước khi ngủ, "chìm" của trẻ được rửa bằng nước quá ấm, làm cho xung huyết mà ngồng lên.

3. Trẻ bị mặc quần quá chật, "chìm" bọc quá kín, tác

dụng tán nhiệt của bộ phận sinh dục bị ảnh hưởng, độ ẩm nóng kích thích làm cho "chim" ngồng lên.

4. Người lớn hoặc các anh chị nghịch đụng vào "chim" của bé.

5. Da qui đầu quá dài dẫn tới viêm nhiễm làm "chim" ngồng lên.

6. Cá biệt có trẻ bị nhiễm khuẩn mà sinh bệnh.

7. Nếu do bệnh khiến "chim" của trẻ ngồng lên thì cần đến cơ sở y tế chữa trị. Còn không phải bệnh, cần lưu ý hơn trong cách chăm sóc trẻ.

❖ Làm gì để giữ gìn phần da qui đầu cho trẻ

Cùng với sự phát triển của khoa học, hiện có nhiều gia đình ở nước ngoài làm phẫu thuật cắt da qui đầu ngay khi trẻ mới sinh. Làm như vậy sẽ tránh được viêm nhiễm, giữ vệ sinh, dự phòng và giảm thiểu những biến đổi về mặt sinh lý. Ở một số thanh thiếu niên vì từ bé không cắt da qui đầu, nên đến lúc phát dục thấy chật hẹp, viêm nhiễm, đau đớn hoặc có hiện tượng dính.

Sau khi cắt bao qui đầu cho trẻ phải giữ sạch vết cắt, phòng viêm nhiễm.

1. Khi vết cắt chưa lành, mỗi lần thay đồ lót, phải bôi một ít thuốc mỡ penicilin vào vết thương để giữ vệ sinh.

2. Khi đồ lót của trẻ ướt, lúc trẻ chưa đi đại tiện thì không cần phải rửa vết thương, chỉ nên bôi một ít thuốc

mỡ penicilin là đủ. Sau khi trẻ đi đại tiện, nếu vương bẩn, nên lấy khăn bông thấm ướt mà lau. Tránh để nước thấm vào vết cắt.

3. Khi vết cắt chưa lành, khi ngủ nên để trẻ nằm nghiêng. Sau khi trẻ bú, đừng để trẻ nằm ngửa không gối đầu, phòng khi nôn ra sữa, nước sữa tràn vào đường hô hấp.

❖ Trẻ vừa đầy tháng có cần thiết phải cạo tóc sữa theo tập tục không

Da đầu của trẻ đầy tháng còn quá mềm, khi cạo tóc sữa bằng dao chưa sát trùng dễ làm thương tổn đến da của trẻ, vi khuẩn thâm nhập làm viêm da và mưng mủ. Nếu cắt tóc chứ không cạo tóc thì da của trẻ không thương tổn và ít nhiễm các loại bệnh khác.

❖ Vì sao tóc của trẻ lại hóa vàng

Một số em nhỏ tóc từ đen thành vàng hoặc xuất hiện một vài sợi tóc bạc, là do các sắc tố đã giảm nhiều. Có những nguyên nhân làm cho tóc trẻ con từ đen sang vàng:

1. Thiếu chất dinh dưỡng, hay chảy máu, khí huyết đều hư, yếu thận.

2. Có khả năng do di truyền. Nếu như nhiều người trong gia tộc tóc vàng, khi trẻ sinh ra còn có tóc sữa, sau biến dần thành màu tóc của nhiều người trong gia tộc.

3. Xuất hiện những sợi tóc bạc là do các hắc sắc tố bị

giảm. Nếu sức khỏe toàn thân tốt, ngẫu nhiên có hiện tượng này thì không đáng lo.

Đề phòng tóc biến thành màu vàng, phải thay đổi chế độ ăn uống, điều chỉnh công năng của cơ thể làm cho hắc sắc tố nhiều hơn; cần cho trẻ ra ngoài sưởi ánh nắng mặt trời, tia tử ngoại có thể giúp tạo thành hắc sắc tố; phải bảo vệ tóc không nên gội xà phòng có nhiều muối, chọn xà phòng thích hợp cho trẻ.

❖ Con được sống cùng mẹ có lợi gì?

Người ta đã làm thí nghiệm, sau sáu giờ trẻ được sinh ra, nếu trọng lượng đủ, nhiệt lượng thích ứng với hoàn cảnh bên ngoài thì có thể đưa trẻ cho mẹ nuôi dưỡng, sẽ có lợi về nhiều mặt.

1. Trẻ có thể hấp thụ được một lượng sữa thích hợp ở người mẹ (sữa non) chứa một lượng miễn dịch cầu, có thể tăng thêm sức đề kháng của trẻ.

2. Trong thời kỳ đầu mới sinh, trẻ được ổn định về mặt sinh lý không sụt cân, không thiếu đường trong máu.

3. Người mẹ có thể chăm sóc con tốt hơn, phát hiện những tình huống đặc biệt, xử lý kịp thời.

4. Người mẹ cũng tránh được viêm tuyến sữa (do tắc sữa).

5. Tình cảm mẹ con không ngừng phát triển, sức khỏe, trí lực đều có lợi. Đứa trẻ sau khi tiếp xúc với mẹ, dần dần

nhận ra tiếng nói, hơi thở của người mẹ. Mỗi lần mẹ con vui đùa với nhau trẻ có điều kiện hoạt động tứ chi, mắt, tai, mũi, miệng, trí lực của trẻ được phát triển.

6. Giúp cho tử cung của người mẹ co lại, giảm thiểu xuất huyết tử cung.

❖ Yêu con cưng của mình cho đúng cách

Cha mẹ yêu thương vuốt ve con nhỏ, giúp chúng phát triển và trưởng thành nhanh. Trẻ luôn có cảm giác an toàn giúp cho tâm trí thể lực phát triển nhanh chóng.

Trẻ nhiều lần được cha mẹ vuốt ve ôm ấp thì có nhiều hứng thú phát triển, có thể vuốt ve từ nhẹ đến mạnh. Có một số trẻ rất thích người lớn xoa bóp, khi xoa bóp nên dùng một ít dầu của trẻ.

Luôn phải chú ý tình cảm của trẻ, thoải mái hay khó chịu. Khi trẻ mới sinh nếu không vừa ý thường giơ cao tay. Lúc không vui thường chau mày khóc lóc, cựa quậy lung tung. Lúc trẻ thích thú thì khó phân biệt hơn vì gần 3 tháng tuổi trẻ mới biết cười. Khi trẻ cảm thấy dễ chịu thì thường yên lặng hoặc nhìn vào đôi mắt của người khác.

Khi trẻ được 8 - 12 tháng tuổi chúng ta có thể đùa với trẻ.

Nhưng khi đùa với trẻ, cù cho trẻ cười không được làm quá mạnh vì như vậy rất nguy hiểm, dễ làm cho não trẻ bị kích động, có khi ngạt thở mà chết.

❖ Trẻ con được mẹ chăm sóc là tốt nhất

Người trẻ tuổi khi mới làm mẹ thì nên ở nhà chăm sóc con trong bao lâu?

Theo nghiên cứu, người mẹ nên chăm sóc con từ khi mới sinh cho đến 4 tháng tuổi. Không nên để người khác thay thế, vì thời gian này ảnh hưởng và quyết định đến việc trưởng thành của đứa trẻ.

Trong 4 tháng đầu là giai đoạn phát triển quan trọng trong quan hệ mẫu tử. Trong mười ngày đầu người mẹ có thể dùng tiếng nói và cử chỉ âu yếm để phát triển sự chú ý của trẻ làm cho trẻ linh hoạt hơn. Khoảng ngoài 4 tuần tuổi trẻ có biểu hiện thích thú rõ ràng khi có mẹ ở cạnh.

Từ 4 - 10 tuần lễ, người mẹ có thể động viên trẻ cười. Dưới sự hướng dẫn của mẹ, trẻ có thể há to miệng hoặc cười. Người mẹ cần phải hiểu sự cần thiết nuôi dưỡng con mới sinh. Sự phát triển của trẻ có vai trò rất lớn của người mẹ.

Nhiều người do bận bịu, sau một thời gian đã mang con đến nhà trẻ. Đành là vậy, nhưng người mẹ hàng tối nhất thiết phải dành 1 - 2 giờ để chăm sóc trẻ. Vợ chồng phải cùng nhau chăm sóc con, trẻ mới hoạt bát, lớn nhanh.

❖ Chăm sóc trẻ một cách nhẹ nhàng vui vẻ như thế nào

Những người ít tuổi mới được làm mẹ thường có nhiều lúng túng hoặc không đúng cách trong phương pháp nuôi

trẻ. Nếu chăm sóc trẻ đúng phương pháp thì có thể nhẹ nhàng vui vẻ hơn.

Khi cho trẻ bú hoặc dùng bình sữa, do không nhìn rõ con số trên bình, nên cho trẻ uống sai liều lượng thì có hại. Nên dán giấy đánh dấu trên bình sữa của trẻ, giúp trẻ bú đúng liều lượng.

Khi tắm cho trẻ, tốt nhất để một số đồ chơi trong buồng tắm, sẽ dễ dàng hơn.

Khi cho trẻ ra ngoài, ngoài những tã lót đem theo, nên có thêm mấy chiếc áo, khăn, khi cho trẻ ăn thì khăn quăn trước ngực, áo che sau lưng thì đỡ tốn sức.

Có một số trẻ hay quấy trước khi ngủ, ta nên bật nhạc hoặc những bài ca, băng kể chuyện, trẻ sẽ nhanh chóng rơi vào giấc ngủ.

❖ Thế nào là đẻ non

Trẻ chưa đủ 37 tuần, dưới 259 ngày, trọng lượng dưới 2500g, chiều dài dưới 60cm, là trẻ đẻ non.

Trẻ đẻ non da rất mỏng và sáng bóng, tiếng khóc yếu ớt, thở không đều, tứ chi ít hoạt động, nhiệt lượng cơ thể thấp. Cơ lợi và miệng của trẻ đẻ non rất yếu, bắt vú kém. Vì vậy lúc sinh ra phải nuôi dưỡng trong lồng ấp, chưa thể nuôi ở ngoài như trẻ bình thường.

❖ Nuôi trẻ đẻ non như thế nào

Ngoài việc chăm sóc, nuôi dưỡng chu đáo, còn phải duy trì được nhiệt lượng cơ thể trẻ và tránh để trẻ nhiễm bệnh.

❖ Trẻ đẻ non cần bao nhiêu năng lượng

2 - 3 ngày đầu, mỗi ngày mỗi cân trọng lượng cần 50 - 60 calo, từ 3 - 7 ngày cần 90 calo. Nếu mọi chuyện thuận lợi thì năng lượng được tăng dần lên. Mỗi ngày có thể đưa vào 120 calo cho 1 cân trọng lượng. Nếu trẻ ăn uống tốt, không nhiễm bệnh thì mỗi ngày, mỗi cân trọng lượng có thể tăng lên tới 140 calo.

❖ Làm gì khi mẹ chưa có sữa để nuôi trẻ đẻ non

Nuôi trẻ đẻ non bằng sữa mẹ là tốt nhất. Nhưng nếu mẹ chưa có sữa, có thể dùng sữa bột tách bơ để thay thế. Sữa bột tách bơ có protein và lipit còn dễ tiêu hóa hơn sữa bò. Khi dùng sữa bột tách bơ trước khi đun nóng, phải cho thêm nước, và cho 5 - 10% đường mía là thích hợp.

❖ Số lần và số lượng sữa cho trẻ đẻ non như thế nào

Cho bú sữa mẹ không cần hạn chế, trẻ đói thì cho bú. Nếu nuôi bằng sữa bò và sữa bột thì trong 2 - 3 ngày đầu, mỗi cân trọng lượng mỗi ngày dùng 60ml, sau đó tăng dần do nhu cầu.

Trẻ có trọng lượng từ 1500 - 2000g mỗi ngày có thể bú 8

lần, cứ đều đặn 3 giờ một lần. Nếu dạ dày trẻ quá nhỏ có thể chia làm 12 lần, 2 giờ một lần.

❖ Phần dinh dưỡng nào dễ thiếu với trẻ đẻ non

Gan của thai nhi thiếu sắt, xương thiếu canxi thì phải bồi bổ thêm, trong hai tháng cuối khi còn là bào thai. Khi trẻ đẻ non được chừng 7 - 8 tháng do thiếu sắt và canxi nên đã xuất hiện bệnh thiếu máu, cơ thể còi cọc.

Phương pháp dự phòng, nên cho dùng những loại thuốc có sắt, chứa vitamin A, D; đồng thời trẻ đẻ non còn có thể thiếu vitamin E. Nhưng cho uống các chất có nhiều sắt sớm quá, dễ có khả năng phá hoại tế bào hồng cầu. Vì vậy trẻ đẻ non cần phải bổ sung vitamin E sớm hơn, mỗi ngày 10mg. Đối với thuốc chứa sắt và axit sulfuric thì phải chọn, mỗi ngày dùng 0,3mg, uống làm 3 lần. Bổ sung vitamin A, D có thể dùng loại dầu cá, mỗi ngày 2 - 4 giọt, khi trẻ được 2 tuần - 1 tháng tuổi.

Ngoài ra trẻ mới đẻ thường mắc các bệnh viêm rốn, ỉa chảy, viêm phổi thì trẻ đẻ non còn dễ mắc các bệnh đó hơn. Vì vậy đối với trẻ đẻ non cần phải giữ vệ sinh sạch sẽ, phòng ngừa nhiễm bệnh. Ngoài người mẹ và hộ lý thì không nên để người khác tiếp xúc.

❖ Làm gì khi trẻ đẻ non không thể bú được

Trẻ đẻ non cơ miệng yếu, có trẻ không thể bắt vú. Đối với những trẻ đó bắt đầu có thể cho trẻ uống từng giọt sữa

một. Chờ khi trẻ có thể bú được thì trực tiếp cho trẻ bú mẹ hoặc uống sữa ở bình.

❖ **Làm thế nào để nuôi dưỡng trẻ đẻ non tốt nhất**

Sau khi sinh được 3, 4 ngày, trọng lượng của trẻ thường giảm sút. Trọng lượng của trẻ đẻ non rất quan trọng. Phải tìm cách phòng ngừa để trẻ không sụt cân. Trẻ đẻ non sau 8 giờ đã có thể cho mút nước, trong nước có từ 5 - 10% đường. Cứ 2 giờ cho mút một lần, mỗi lần một phần bình. Sau 24 giờ có thể cho bú sữa. Nếu nuôi dưỡng hợp lý, mỗi ngày trẻ có thể tăng thêm 15g. Lúc trẻ đẻ non được một tuổi thông thường phải có một trọng lượng bằng 4 lần trọng lượng khi mới sinh mới không mắc bệnh còi cọc vì thiếu dinh dưỡng.

❖ **Những chất dinh dưỡng cần cho trẻ mới sinh**

Trẻ mới sinh cần năng lượng. Một ngày một cân trọng lượng cần 100 calo, 2g chất protein, 3 - 5g mỡ, 8 - 10g đường, 100ml nước. Trẻ mới đẻ còn thiếu vitamin K, nhưng vitamin K đã được bổ sung ở nhà hộ sinh. Để giúp trẻ thích ứng với hoàn cảnh thừa oxy ở bên ngoài, nên bổ sung vitamin E, mỗi ngày chừng 10mg. Sữa mẹ không chỉ cung cấp đủ cho trẻ những chất cần thiết mà còn cung cấp cho trẻ nhiều chất miễn dịch khác, giúp trẻ tránh được bệnh ỉa chảy và nhiều bệnh truyền nhiễm khác.

❖ Trước lúc sinh con, người mẹ phải chăm sóc bầu vú như thế nào

Sau khi mang thai 7 - 8 tháng, người mẹ mỗi ngày phải lau nhẹ bầu vú của mình vài lần bằng nước ấm. Nếu núm vú lõm xuống thì phải kéo thẳng ra. Lúc thai 8 tháng, người mẹ phải vắt nhẹ bầu sữa, tiết ra một chất dịch màu vàng. Như vậy là ống dẫn sữa đã thông, về sau trẻ dễ bú, núm vú không bị nứt, không bị viêm nhiễm.

❖ Vì sao sau khi sinh phải cho trẻ bú sớm

Cho trẻ bú sớm rất có lợi. Trẻ có thể hấp thụ được nhiều chất miễn dịch quý báu, chất kẽm có hàm lượng cao từ trong sữa mẹ; có thể kéo dài được thời gian bú sữa. Nhiều nghiên cứu cho hay, sau 1 đến 2 giờ sau khi sinh đã có thể cho trẻ bú. Cho trẻ bú sớm có ba điều lợi:

1. Tránh được hiện tượng hạ đường máu.
2. Trẻ sớm nhận được nhiều chất miễn dịch, nhiều chất dinh dưỡng.
3. Bầu vú người mẹ luôn được kích thích, không chỉ có nhiều sữa để nuôi con, còn giúp cho tử cung được hồi phục nhanh hơn.

❖ Trong tháng đầu có cần phải cho trẻ bú đúng giờ không

Trong tháng đầu, không cần định giờ. Cho trẻ bú nhiều lần lượng sữa càng ra nhiều.

❖ Trẻ mới sinh chậm bú sữa có hại gì

Cho trẻ bú chậm trẻ dễ bị hạ đường máu. Sản phụ trước khi đẻ ăn uống thất thường, lại quá mệt mỏi, nên dễ bị thiếu đường trong máu. Điều đó đã ảnh hưởng tới lượng đường trong máu của trẻ. Qua điều tra lâm sàng cho hay, nếu sau hai ngày mới cho trẻ bú thì hàm lượng đường trong máu của trẻ giảm rõ rệt, trẻ khóc yếu ớt, sắc mặt tối, ra nhiều mồ hôi, nếu nặng trẻ bị co giật. Vì vậy phải cho trẻ bú sớm, giúp trẻ có đủ năng lượng cần thiết. Đối với những trẻ đẻ non, khả năng mút sữa kém thì trong 6 giờ đầu tiên nên vắt sữa mẹ cho trẻ uống, tránh để hạ đường máu.

❖ Cần bao nhiêu năng lượng và chất dinh dưỡng trong thời kỳ nuôi trẻ

Năng lượng và chất dinh dưỡng cần cho trẻ từ 4 tháng tuổi đến 2 năm tuổi:

Protein	2 - 4 g/1kg trọng lượng
Mỡ	2 - 4g/1kg trọng lượng
Cacbon hydrat	100g/1kg trọng lượng
Sắt	10mg/ngày
Canxi	600 - 800mg/ngày
Vitamin A	2000 - 3000 đơn vị quốc tế/ngày
Vitamin D	400 đơn vị quốc tế/ngày
Vitamin B ₁	10 - 20 mg/ngày
Vitamin C	30mg/ngày

❖ Vì sao cần phải nuôi con bằng sữa mẹ

Sữa mẹ là thức ăn lý tưởng nhất đối với trẻ. Sữa mẹ có nhiều chất dinh dưỡng, trẻ dễ hấp thu và tiêu hóa. Trong sữa mẹ có hai phần ba là chất protein, axit amin, protit, cacbon hydrat và muối vô cơ giúp trẻ sinh trưởng. Không một loại sữa nào thay thế được sữa mẹ.

Qua nghiên cứu, thấy sữa mẹ có ảnh hưởng quan trọng tới sức khỏe của trẻ. Trong sữa mẹ có nhiều kháng thể diệt khuẩn, tăng cường sức miễn dịch cho trẻ. Nhiều nam giới cho rằng cho con bú nhiều sẽ ảnh hưởng tới sinh hoạt tình dục là không đúng.

❖ Thức ăn lý tưởng cho trẻ là gì

Giới y học cho rằng nuôi con bằng sữa mẹ là biện pháp tốt nhất. Sữa mẹ giúp trẻ hấp thu được nhiều nguyên tố dinh dưỡng toàn diện.

1. Trong vòng một tháng đầu sau khi sinh, sữa mẹ là thức ăn tốt nhất đối với trẻ.

2. Sữa mẹ vệ sinh và tiện lợi. Độ ấm của sữa mẹ rất thích hợp với trẻ, trẻ không bị nhiễm khuẩn. Sữa mẹ vừa tiện lợi vừa không phải mua.

3. Trẻ từ sơ sinh đến 6 tháng tuổi có thể nhờ chất miễn dịch trong sữa mẹ, chống được một số bệnh truyền nhiễm. Trong các loại sữa bột, sữa bò không hề có các chất miễn dịch tự nhiên này.

4. Mẹ cho con bú không chỉ làm tăng tình cảm giữa mẹ con mà còn làm cho đứa trẻ luôn có cảm giác an toàn.

Giới y học cho rằng, nếu người mẹ không thể dùng toàn bộ thời gian của mình để chăm sóc con thì tốt nhất là trong hai tháng đầu sau khi sinh, nên dùng một phần thời gian để chăm sóc con. Như vậy, không chỉ giúp hệ thống sinh dục của người mẹ phục hồi nhanh chóng hơn mà sức khỏe của bé cũng tốt hơn.

Dương nhiên, nếu người mẹ mắc một số bệnh như viêm gan, viêm phổi; một số bệnh mãn tính như bệnh tim, thiếu máu thì không dễ trẻ bú, vì như vậy bệnh của mẹ sẽ trầm trọng hơn.

❖ Vì sao nói sữa mẹ là chất dinh dưỡng tự nhiên, lý tưởng nhất của trẻ

Sữa mẹ bao hàm nhiều chất dinh dưỡng quý:

1. Thành phần dinh dưỡng trong sữa mẹ thích hợp nhất với trẻ. Sữa một người bình thường gồm có 1,5% protein, 3,7% mỡ, 6,4% cacbon hydrat. Có chất protein trong sữa mẹ, trẻ dễ tiêu hóa hơn, không thiếu vitamin C. Các vi sinh vật ít có điều kiện gây hại khi trẻ trực tiếp bú sữa mẹ.

2. Thành phần trong sữa mẹ và độ ấm của sữa thích hợp với khẩu vị của trẻ; ngoài ra trong sữa mẹ còn chứa nhiều kháng thể. Từ khi sinh đến lúc sáu tháng tuổi, nuôi trẻ bằng sữa mẹ, thì dạ dày trẻ luôn được ổn định. Khi trẻ

nhiễm bệnh như thiếu dinh dưỡng, đều có thể giải quyết được bằng sữa mẹ.

3. Người mẹ nuôi con bằng sữa của mình thì tình cảm giữa mẹ con được gắn bó hơn.

Nhưng khi người mẹ mắc một số bệnh như viêm hạch, tim, thận, đái đường, truyền nhiễm cấp hoặc cơ thể quá suy nhược thì không nên cho con bú.

❖ **Làm gì để mẹ có nhiều sữa**

Với ba nguyên tắc sau, người mẹ sẽ có nhiều sữa.

1. Dinh dưỡng thích hợp.
2. Tinh thần thoải mái.
3. Phải kịp thời kích thích bầu sữa.

Thức ăn phải phong phú thích hợp. Ăn uống thất thường, sinh hoạt bữa bãi, thiếu ngủ, hay xúc động đều khiến cho lượng sữa giảm sút. Người mẹ phải hấp thụ đầy đủ chất dinh dưỡng, uống nước nhiều, bổ sung nhiều vitamin B qua thực phẩm; cho trẻ bú đúng giờ, cho bú hết sữa, hoặc lấy tay vắt kiệt. Đó là những biện pháp tốt nhất giúp người mẹ có nhiều sữa.

Khi thiếu sữa, người mẹ phải ăn thêm nhiều thực phẩm có chất protein như các loại sữa bò, dê, đậu tương, cá, thịt. Khi trẻ thiếu sữa thường khóc nhiều, không an giấc, đi ngoài, sút cân và dễ nhiễm các bệnh khác. Nhưng cho trẻ bú nhiều quá trẻ dễ bị hội chứng dạ dày, hồi miệng, cáu

gắt, nôn ọe và đi ngoài. Người mẹ phải quan sát tỉ mỉ để kịp thời có những biện pháp thích hợp.

❖ Vì sao nói sữa mẹ có lợi cho trí tuệ của trẻ

Người Anh từng làm một nghiên cứu với 300 trẻ đẻ non, số trẻ bú sữa mẹ thì trí tuệ hơn hẳn số trẻ được nuôi dưỡng bằng sữa bò.

Nghiên cứu còn đưa ra những "chứng cứ hùng hồn" chỉ rõ, trong sữa mẹ có chất ảnh hưởng tới sự phát triển phần đại não của trẻ (chất taurin).

Người ta để 193 trẻ chỉ bú sữa mẹ hoặc vừa bú mẹ vừa bú sữa bò và 107 trẻ khác chỉ bú sữa bò, trí năng của 193 cháu nhóm trên, hơn hẳn trí năng ở 107 cháu ở nhóm dưới. Tỷ lệ là 103,7 so với 93,1. Thí nghiệm được xem xét lúc trẻ bảy tuổi rưỡi đến tám tuổi.

Ngoài ra, còn một điều tra ở Anh nữa cũng phát hiện thấy, trẻ được nuôi bằng sữa mẹ thì thông minh hơn. Nhìn vào tiêu chuẩn về trí lực của trẻ, thì những trẻ được nuôi bằng sữa mẹ, trí lực khá hơn số trẻ không bú sữa mẹ. Qua nghiên cứu thấy rằng trong sữa mẹ có loại hormon có lợi cho việc phát triển tế bào não ở trẻ.

❖ Vì sao trẻ đẻ non cần sữa mẹ nhất

Trong điều tra, nghiên cứu của y học, trong sữa mẹ có nhiều chất giúp phát triển thị võng mạc và đại não ở trẻ, nên sữa mẹ bổ trợ rất nhiều cho trẻ đẻ non.

Qua một nghiên cứu gần đây ở Đài Loan, Đài Bắc cho thấy, đối tượng nghiên cứu là 90 trẻ mới sinh ở hai bệnh viện, trong đó 60 trẻ được nuôi dưỡng bằng sữa bột, 30 trẻ bú sữa mẹ. Sau khi trẻ được 1 đến 2 tháng tuổi, người ta lần lượt lấy huyết thanh ra xét nghiệm thì thấy, ở trẻ chỉ uống sữa bột thiếu hẳn các chất giúp phát triển thị võng mạc và tế bào đại não. Vì vậy các chuyên gia khuyên các bà mẹ nên dành thì giờ để nuôi con bằng sữa của mình, nhất là đối với những trẻ đẻ non.

❖ Thành phần dinh dưỡng trong sữa mẹ là bao nhiêu

Qua nghiên cứu lâm sàng trong và ngoài nước cho thấy, thành phần dinh dưỡng trong sữa mẹ tốt hơn bất kỳ một loại sữa nào. Thành phần dinh dưỡng trong sữa mẹ vừa chất lượng vừa toàn diện. Nuôi con bằng sữa mẹ là một biện pháp quan trọng, giúp trẻ phát triển mọi mặt.

Trong sữa mẹ không chỉ có 6 loại dinh dưỡng cần thiết cho hoạt động con người mà còn có nhiều loại miễn dịch khác.

1. Chất đạm (protein) giúp trẻ dễ hấp thu, dễ tiêu hóa, tác dụng rất cao.

2. Mỡ. Hàm lượng mỡ trong sữa mẹ tương đối cao. 50% nhiệt lượng cần hàng ngày cho trẻ được cung cấp từ số mỡ này. Mỡ còn có chất giúp hệ thần kinh trẻ phát triển nhanh chóng.

3. Chất đường trong sữa. Đường trong sữa mẹ cùng nhiều chất khác trong sữa giúp trẻ tiêu hóa nhanh, và là nguồn năng lượng chủ yếu của trẻ.

4. Chất khoáng. Trong sữa mẹ còn bao hàm nhiều chất khoáng và nguyên tố vi lượng giúp trẻ phát triển. Trong đó chất canxi, photpho có tỉ lệ thích đáng (2:1) được trẻ hấp thụ, nên trẻ bú sữa mẹ ít khi bị còi cọc. Chất sắt trong sữa mẹ nhiều hơn hẳn chất sắt trong sữa bò; trẻ hấp thụ được tới 50%, thỏa mãn nhu cầu của trẻ.

5. Trong sữa mẹ còn có nhiều vitamin.

6. Trong sữa còn có nhiều chất kháng cảm nhiễm, như nhiều loại kháng thể, tế bào miễn dịch, giúp trẻ có nhiều khả năng phòng bệnh, kháng bệnh.

❖ Vì sao nói sữa mẹ tốt hơn sữa bò tươi, sữa bột

Sữa mẹ hơn hẳn các loại sữa khác, vì chỉ ở sữa mẹ mới có kháng thể và miễn dịch tố. Các chất này giúp trẻ có sức chống lại các loại bệnh, đi ngoài, hắt hơi, cảm mạo, viêm khí quản.

Khi mà thận của trẻ chưa hoàn thiện, thì nồng độ và độ ẩm trong sữa mẹ thích hợp nhất đối với trẻ. Trong khi đó thì nồng độ ở các loại sữa khác hoặc quá đậm quá nhạt, khiến trẻ không hấp thu đủ chất dinh dưỡng, đầu óc trẻ trở nên trì trệ.

Các bà mẹ trẻ, hiện đại ít hiểu biết về sự nguy hại của sữa bột sữa bò, và lại thấy nhiều người dùng các loại sữa

này, nên nhầm tưởng sữa bột, sữa bò là loại sữa lý tưởng. Vì vậy phải nêu rõ nhiều cái hay của sữa mẹ đối với trẻ, nhất là trong giai đoạn đầu của trẻ.

❖ Thành phần dinh dưỡng trong sữa mẹ và sữa bò có gì khác nhau

Sữa bò là thế phẩm dùng cho trẻ. Nhiều người cho rằng sữa mẹ và sữa bò chẳng khác nhau là bao. Nhưng xét về mặt dinh dưỡng thì có khác. Xem biểu dưới đây:

<i>Thành phần dinh dưỡng</i>	<i>Sữa mẹ</i>	<i>Sữa bò</i>
Nhiệt năng (calo)	66	66
Protein (g)	1,2	3,3
Lactalbumin	0,7	3,0
Mỡ (g)	3,5	3,5
Đường lactoza (g)	7,5	4,8
Photpho(mg)	15	120
Canxi (mg)	34	90
Sắt (mg)	0,1	0,1
Natri (mg)	15	58
Kali (mg)	55	138
Clo (mg)	43	103

Qua biểu trên thấy rõ chất protein ở sữa bò hơn ở sữa mẹ, nhưng trong đó chất lactalbumin lại có hàm lượng cao,

gây khó tiêu, hấp thụ kém, chất lượng không bằng sữa mẹ. Vì khuẩn lại dễ xâm nhập vào sữa bò, nên phải đun sôi sữa bò trước khi cho trẻ dùng là điều hết sức quan trọng.

❖ Vì sao trẻ bú sữa mẹ lại thông minh và khỏe mạnh hơn

1. Trẻ có thời gian bú sữa mẹ từ 6 tháng trở lên thì tránh được một số bệnh nguy hiểm nhất là bị khối u vùng thận.

2. Trẻ con bú sữa mẹ ít nhạy cảm với bệnh so với những trẻ dùng các loại sữa khác.

3. Trẻ con sau năm đầu tiên được bú mẹ thì tỉ lệ mắc bệnh viêm tai ít hơn.

4. Trẻ con dùng các loại sữa khác, trong vòng 3 tháng kể từ lúc sinh, tỉ lệ mắc bệnh phải vào viện, gấp 10 lần số trẻ được bú sữa mẹ.

5. Số trẻ đẻ non được bú mẹ, khi trưởng thành, nhanh nhẹn hơn số trẻ cùng loại phải dùng các loại sữa khác.

Bản thân người mẹ được con bú cũng có lợi, tạm thời người mẹ không rụng trứng, ít mắc các bệnh ở tử cung. Nhờ cho con bú, hormon sinh ra trong cơ thể mẹ có biến hóa, giúp người mẹ ít mắc bệnh ung thư vú, nguy hiểm.

❖ Vì đâu dám nói chắc sữa mẹ có đầy đủ chất dinh dưỡng

Bầu vú của người mẹ như một "xưởng sản xuất sữa", chỉ có hấp thu được nhiều chất dinh dưỡng trong thực phẩm mới thỏa mãn được nhu cầu dinh dưỡng không ngừng tăng của trẻ.

Thực phẩm có quan hệ quan trọng đến số lượng và chất lượng sữa của mẹ. Có 50 - 60% lượng thực phẩm người mẹ ăn hàng ngày đã biến thành sữa. Vì vậy người mẹ phải ăn nhiều, nhiều thực phẩm có đầy đủ chất dinh dưỡng. Nếu hàng ngày cung cấp cho người mẹ một nhiệt lượng dưới 5040 kcal, thì lượng sữa sẽ giảm đi rõ rệt; nếu dinh dưỡng không đủ thì chất lượng của sữa mẹ cũng giảm sút, ảnh hưởng đến sự phát triển bình thường của trẻ.

Vì vậy, người mẹ hàng ngày phải có đủ nhiệt lượng, protein và các loại vitamin khác.

Để sữa mẹ có chất lượng cao thì ngoài việc cung cấp đủ chất dinh dưỡng, người mẹ phải ăn những thứ dễ tiết sữa như móng giò lợn, canh cá, bầu bí, đậu, đậu phụ. Ngoài ra còn phải ăn những chất chứa protein, đường, canxi, sắt và các vitamin nhất là vitamin B₁. Phải ăn nhiều thực phẩm thuộc loại động vật, các loại chế phẩm từ đậu, bảo đảm mỗi ngày hấp thu được 500 gam rau xanh và 1 - 2 loại rau quả.

❖ Sữa ở người mẹ khỏe mạnh có chừng bao nhiêu

Phải tính lượng sữa của người mẹ với nhu cầu của trẻ

theo lứa tuổi. Nếu ngay từ đầu lượng sữa không đủ thì ngoài việc tiếp tục cho trẻ bú đúng giờ, tự xoa kích thích để có nhiều sữa cũng cần phải chăm cứu và uống thuốc. Nhưng điều quan trọng nhất phải chú ý đến sức khỏe, tinh thần thoải mái của người mẹ, không để phải xúc động; chú ý giữ vệ sinh cá nhân, nghỉ ngơi đầy đủ, ăn nhiều chất dinh dưỡng.

Lượng sữa ở người mẹ khỏe mạnh như sau:

<i>Sau khi sinh</i>	<i>Lượng sữa mỗi lần cho bú (ml)</i>	<i>Lượng sữa bình quân mỗi ngày cho bú (ml)</i>
Tuần đầu	18 - 45	250
Tuần hai	30 - 90	400
Tuần bốn	45 - 140	550
Tuần sáu	60 - 150	700
Tháng thứ 3	75 - 160	750
Tháng thứ 4	90 - 180	800
Tháng thứ 6	120 - 220	1000

❖ Thành phần dinh dưỡng trong sữa mẹ qua từng thời kỳ có gì thay đổi

Thành phần dinh dưỡng ở sữa mẹ có những biến đổi tính theo tuổi của người mẹ nuôi con và thời kỳ con bú sữa mẹ.

Nói đến tuổi mẹ, mẹ tuổi càng nhiều thì lượng mỡ trong sữa càng giảm. Hàm lượng mỡ, protein ở người mẹ mới nuôi con thường là cao.

Có thể chia thời kỳ bú của trẻ ra: Thời kỳ đầu, quá độ, thành thực và thời kỳ cuối. Sau khi đẻ được 12 ngày gọi là thời kỳ đầu, từ 13 - 30 ngày là thời kỳ quá độ, từ 1 - 9 tháng là thời kỳ thành thực, từ 10 - 20 tháng là thời kỳ cuối. Thành phần của sữa trong các kỳ đều có thay đổi. Tính theo % như sau:

<i>Thời gian</i>	<i>Protein</i>	<i>Chất béo</i>	<i>Chất cacbon hydrat</i>	<i>Chất khoáng</i>
Thời kỳ đầu	2,25	2,83	7,59	0,3077
Thời kỳ quá độ	1,56	4,37	7,74	0,2409
Thời kỳ thành thực	1,15	3,26	7,50	0,2062
Thời kỳ cuối	1,07	3,16	7,47	0,1978

Thành phần dinh dưỡng trong sữa mẹ có thể thay đổi theo chế độ ăn, nên có thể căn cứ vào tình hình phát triển của đứa trẻ, tham khảo thành phần dinh dưỡng của mẹ qua từng thời kỳ, để cho trẻ ăn thêm những thực phẩm bổ trợ.

❖ Khi nào người mẹ không nên cho con bú

Sữa mẹ hơn hẳn các loại sữa khác. Trong tháng đầu, sau khi trẻ ra đời sữa mẹ là nguồn thực phẩm quý nhất đối

với trẻ, nhưng những trường hợp sau người mẹ không nên cho con bú:

1. Người mẹ mắc các bệnh nổi hạch.
2. Người mẹ bị các bệnh nặng về thận, tim và gan.
3. Khi người mẹ thấy hiện tượng cứng vú hoặc sưng vú mà chưa có kết luận cụ thể về bệnh.
4. Trong thời kỳ cho con bú, người mẹ không được uống thuốc tránh thai.
5. Khi người mẹ bị bệnh đường ruột chưa ổn định.
6. Người mẹ bị bệnh tâm thần nếu vẫn cho trẻ bú có khi phương hại đến trẻ. Những loại thuốc an thần người mẹ uống sẽ qua sữa ảnh hưởng đến con, trẻ sẽ có những phản ứng không tốt như ngủ li bì, toàn thân nổi mẩn.
7. Người mẹ bị viêm tuyến sữa.
8. Người mẹ bị viêm cơ năng tuyến giáp trạng. Các loại thuốc mẹ uống sẽ ảnh hưởng tới tuyến giáp trạng của trẻ.
9. Người mẹ bị các bệnh dễ lây cũng không nên cho con bú.

❖ Người mẹ không đủ sữa phải làm gì

Sữa nhiều hay ít quan hệ đến sự phát triển và sức khỏe của trẻ. Muốn có một lượng sữa bình thường cần phải chú ý mấy điều sau:

1. Sản phụ phải được thoải mái, làm việc vừa phải, vô tư, không giận dữ, đau buồn, quá mệt mỏi.

2. Ăn nhiều thực phẩm có chất dinh dưỡng như đậu tương, sữa bò, trứng gà, canh cá diếc. Đồng thời phải ăn thêm hoa quả và các chất khác, không ăn ớt và các thực phẩm có chất kích thích.

3. Cho trẻ bú đúng giờ và cho bú đều hai bên, mỗi lần cho trẻ bú xong hãy vắt hết sữa.

Nên dùng các biện pháp sau khi sữa không đủ:

1. Uống các loại thuốc thúc sữa: đương quy, lộ lộ thông mỗi thứ 9g; thực địa 15g; vương bất lưu hành, mộc thông, xuyên sơn giáp mỗi thứ 6g, đun sôi trước khi uống, mỗi lần 1 thang, uống trong mấy ngày.

2. Uống B₁, mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 10mg.

3. Lấy túi nước nóng hoặc khăn thấm nước nóng xoa lên hai núm vú, mỗi ngày 3 - 4 lần.

4. Sử dụng các phương thuốc dân gian:

a. Bắt 20 - 30 con giun (màu đen sẫm, thô béo dài 15 - 20cm) cắt thành từng đoạn, rửa sạch bùn và phân, cho vào ấm với 750g nước đun thành món canh (canh có màu trắng), cho thêm một chút gia vị, uống 1 lần là có sữa.

b. Một con gà mái, 100g xuyên sơn giáp. Bỏ nội tạng gà, rửa sạch, đập xuyên sơn giáp thành 5 phần lớn bé rồi nhét vào bụng gà, cho nước vào hầm thật nhừ, bỏ xuyên sơn giáp, chỉ ăn thịt gà. Người thiếu sữa nhẹ chỉ dùng một lần, người thiếu nhiều sữa dùng 2 - 3 lần.

c. Lấy 250g xích tiểu đậu, rửa sạch, cho nước vừa phải

đun cho hạt bung ra, bỏ đậu chỉ uống nước. Ngày 2 lần sáng, tối, uống trong 3 ngày là được.

❖ Những bài thuốc làm tăng sữa mẹ

Còn có phương pháp khác làm tăng sữa mẹ:

1. Canh vỏ trấu: Lấy 1 bát trấu, 2,5 bát nước, một ít muối rồi ninh 1 - 2 giờ, chắt nước pha với đường đỏ và uống. Mỗi ngày 2 - 3 lần.

2. Gạc hươu, xuyên sơn giáp, vương bất lưu hành, lấy mỗi thứ 100g nghiền nát. Mỗi ngày uống 9g, chia làm 3 lần. Tốt nhất là uống với nước hầm chân giò lợn.

3. 6g đại mạch nha (sao kỹ), uống vào sáng và tối, liên trong 5 ngày.

4. 150g sinh mạch nha, 9g thanh bì, đun lên lấy nước uống. Mỗi ngày 2 - 4 lần.

5. 9g hoàng kỳ, xuyên sơn giáp, cù mạch, vương bất lưu hành mỗi thứ 6g; mộc thông, thông thảo mỗi thứ 3g uống với nước chân giò luộc. Ngày 3 lần, uống liên 3 ngày.

6. Uống nước canh chân giò lợn lần thịt.

7. Uống nước canh cá diếc hoặc canh chân giò lợn - cá diếc.

8. Một chiếc chân giò lợn, xuyên khung, đương quy, mộc thông, vương bất lưu hành, mỗi thứ 9g, sắc thành nước uống.

9. Giã nát một con cua bể, hòa với rượu trắng, chưng kỹ lấy nước uống dần.

10. Đun như 100g thịt lợn cùng một cái nhau thai, lấy nước uống.

11. Vừng đen, gạo nếp, nấu thành cháo mà dùng.

12. Hồng táo, đậu xanh mỗi thứ 50g thêm đường đỏ ninh lấy nước uống.

Các phương pháp trên không chỉ thúc sữa thông sữa mà còn có thể tăng nguồn sữa và tăng chất dinh dưỡng.

❖ Khi nào nên nuôi trẻ một cách hỗn hợp

Khi sữa mẹ không đủ cần phải cho trẻ dùng thêm sữa bò tươi, sữa bột, sữa dê tươi hoặc các chế phẩm của đồ. Cho trẻ dùng những thứ đó cùng với sữa mẹ là nuôi dưỡng một cách hỗn hợp (ăn xam).

Khi sữa mẹ không đủ, có thể dùng những thế phẩm vào giữa hai lần cho trẻ bú sữa mẹ.

Một trẻ 3 tháng tuổi, mỗi lần cần 90ml sữa, nhưng sữa mẹ chỉ có 30ml, thì phải dùng 60ml thế phẩm.

Để lượng sữa bổ sung thích hợp, nên cho sữa thế phẩm vào bình cho trẻ ăn theo nhu cầu. Sau mấy hôm phải căn cứ tình hình tiêu hóa của trẻ mà quyết định lượng sữa bổ sung. Nói chung loại sữa bổ sung được quyết định theo tuổi của trẻ và sữa mẹ nhiều hay ít.

Nếu mẹ đủ sữa thì nuôi con bằng sữa mẹ.

❖ Mẹ đi làm xa, giải quyết khó khăn trong nuôi con như thế nào

1. Dụng cụ: Máy vắt sữa, bình sữa, bình sữa có giữ nhiệt, nước nóng và khăn mỏng (dùng để rửa đầu vú trước khi cho trẻ bú).

2. Một kế hoạch như sau: Khi ở nhà thì tự cho con bú. Khi đi làm thì vắt sữa vào bình giữ nhiệt.

3. Chuẩn bị tốt về mặt tâm lý: Lúc làm việc, nên để ra 2 - 3 lần (mỗi lần 15 phút) để vắt sữa; khi tan tầm về nhà ngay.

4. Nên tham khảo các mục sau đây: Trước khi đi làm cho con bú no rồi trao con cho người trông trẻ và mang theo những dụng cụ vắt sữa đến chỗ làm.

Sau 3 - 4 giờ làm việc, rửa sạch tay, vắt sữa vào bình sữa.

Buổi chiều khi căng sữa, lại vắt một lần nữa cho vào bình khác. Lúc tan tầm, trước khi ra về, lấy sữa để trong bình lạnh cho vào trong bình giữ nhiệt và nhanh chóng về nhà, lại để sữa vào bình sữa, đó là số sữa để cho trẻ dùng, hôm sau. Trước khi dùng, người trông trẻ chỉ cần đun cách thủy sữa, với nước 60 - 80°C trong 10 phút. Khi sữa trở lại nhiệt độ vừa phải thì cho trẻ bú.

❖ Nuôi con bằng sữa mẹ như thế nào

1. Sữa non có nhiều chất kháng thể, nên cho trẻ bú mẹ ngay trong giờ đầu sau sinh. Cứ 3 - 4 tiếng cho bú 1 lần.

2. Trước khi cho trẻ bú người mẹ phải rửa tay và rửa bầu vú sạch sẽ. Trẻ bú xong còn phải giữ vệ sinh tiếp.

3. Lúc cho trẻ bú, chú ý đừng để bầu vú lấp vào mũi trẻ ảnh hưởng đến hô hấp.

4. Lúc trẻ bú xong nên vỗ nhẹ vào lưng trẻ để sữa không khí theo vào khi bú thoát ra ngoài, tránh trẻ nôn ọe.

5. Trẻ dễ mệt mỏi, thường đang bú trẻ đã ngủ. Khi trẻ ngủ, phải thức dậy bằng cách xoa vào lòng bàn chân của trẻ. Trẻ tỉnh giấc sẽ bú thật to. Khi cho trẻ bú phải chọn cách ngồi hợp lý. Ngồi ghế có tựa cho thoải mái. Để chân lên đùi cho trẻ nằm, làm sao để người mẹ không vất vả, thanh thần thoải mái sữa mới ra nhiều.

6. Phương pháp ẵm lúc cho trẻ bú là một tay nâng phần cổ trẻ lên, tay kia giữ hai chân, sau khi người mẹ đã ngồi cẩn thận, mới để trẻ lên đùi và cho trẻ bú.

7. Khi cho trẻ bú, một tay hơi cong để giữ phần cổ của trẻ, đầu trẻ hơi cao để trẻ nằm chếch lên đùi người mẹ, hai ngón tay khác kẹp vào đầu vú đưa vào miệng trẻ.

8. Khi trẻ bú nên cho trẻ ngậm sâu vào cả vùng quầng vú, đừng để trẻ chỉ ngậm đầu vú, như vậy trẻ dễ bú và đầu vú không bị đau rát.

9. Cho trẻ bú chừng 15 - 20 phút là đủ. Khi thấy trẻ vẫn giữ chặt lấy đầu vú không buông ra, như vậy là trẻ còn đói.

❖ Không nên mặc quần áo lao động lúc cho con bú

Một số người mặc quần áo lao động cho trẻ bú là có hại. Ở quần áo lao động thường có dầu mỡ bụi bặm nhiều thứ có độc tính mạnh. Khi trẻ bú những chất đó dễ thâm nhập vào sữa để vào trẻ gây hại. Vì vậy khi cho trẻ bú phải mặc quần áo sạch sẽ, rửa tay sạch sẽ.

❖ Có nên cho trẻ bú lúc trẻ ngủ hay không

Theo một nghiên cứu, nên chia hoạt động của trẻ thành 6 giai đoạn: ngủ yên tĩnh, ngủ hoạt động, ngủ say, cảnh tỉnh yên tĩnh, cảnh tỉnh hoạt động và khóc. Trong ba giai đoạn đầu trẻ ngủ rất say, không nên đánh thức trẻ dậy để cho bú hoặc vui đùa với trẻ. Hai giai đoạn cảnh tỉnh yên tĩnh và hoạt động thì nên cho trẻ bú và đùa nghịch. Lúc trẻ khóc là lúc nó muốn được người lớn gần gũi, ve vuốt.

Người ta đề nghị không cho trẻ bú lúc chúng ngủ, khác hẳn với tập quán 2 đến 3 giờ cho trẻ bú một lần.

❖ Mùi vị của sữa ảnh hưởng gì đến trẻ

Mùi vị sữa ảnh hưởng tới "khẩu vị" của trẻ, trẻ thích ăn hơn.

Qua một nghiên cứu với 12 người mẹ ở Mỹ, những người này uống rượu vang thì trong sữa của họ cũng có mùi cồn, làm trẻ biếng ăn, trọng lượng giảm sút. Tuy thành phần

cồn trong sữa mẹ không nhiều, nhưng sau khi bú mẹ, trẻ có phản ứng "say", thời gian trẻ ngủ ngắn hơn, dài hơn, khác lúc bình thường.

Trong sữa mẹ có mùi thơm của rau thơm, của tỏi thì trẻ thích bú hơn, bú nhiều, bú lâu.

❖ Trẻ sau khi sốt vì sao bỏ bú

Sau khi bị sốt, thần kinh giao cảm ở trẻ hoạt động nhiều, công năng ruột và dạ dày giảm sút, dịch tiêu hóa cũng ít, khiến trẻ biếng ăn, kém ngủ, trướng bụng... Ngoài ra các độc tố do vi khuẩn gây bệnh tiết ra, còn trực tiếp tác dụng vào hệ thống thần kinh trung khu, vào hệ thống tiêu hóa, ảnh hưởng tới công năng sinh lý bình thường của trẻ, làm trẻ biếng ăn. Đó là nguyên nhân trẻ bỏ bú sau khi sốt dậy.

❖ Làm gì để cai sữa cho trẻ

Không nên cai sữa bằng các biện pháp xoa chất đắng, chất cay vào đầu vú hoặc dọa dẫm, lừa dối trẻ. Nên căn cứ vào tình hình tiêu hóa của trẻ mà cho ăn các chất khác, giảm dần lượng sữa và thời gian cho bú. Khi trẻ đã thích ứng hoàn toàn với thức ăn mới, là có thể cai sữa. Khi cai sữa phải cho trẻ uống nhiều nước, tạo thành thói quen uống nước ngay từ bé.

❖ Vì sao không nên cai sữa cho trẻ vào mùa hè

Trẻ từ bú sữa chuyển sang ăn bột, ăn cháo, dạ dày phải làm việc nhiều hơn. Mùa hè khí trời nóng bức, dịch tiêu hóa ở trẻ giảm sút, công năng ruột, dạ dày hoạt động giảm, nên dễ dàng làm rối loạn tiêu hóa, dẫn tới nhiễm khuẩn, ỉa chảy. Nên cai sữa vào mùa xuân hoặc vào mùa thu là tốt nhất.

❖ Làm gì để nắm vững kỹ năng cho trẻ uống sữa

Nếu không nắm vững kỹ năng cho trẻ dùng sữa bột thì trẻ sẽ nôn ra sữa.

Phải căn cứ vào lời chỉ dẫn để pha sữa cho hợp lý. Sữa đậm đặc thì thiếu nước, làm hại thận; sữa loãng trẻ dễ bị nôn mửa.

Còn phải chú ý tới lỗ núm vú ở bình sữa to hay bé. To thì trẻ dễ nuốt cả không khí vào dạ dày.

Thời gian cho uống sữa phải linh hoạt, căn cứ vào nhu cầu của trẻ. Đói thì cho uống, không đói thì đừng ép.

Trong lúc trẻ uống sữa hoặc uống xong, nên vỗ nhẹ vào lưng trẻ, giúp đẩy số không khí trong dạ dày ra ngoài. Tốt nhất là đừng cho trẻ uống sữa sau khi đã khóc quá lâu.

Trẻ bú xong, không nên để trẻ nằm thẳng. Phải có gối, để phần ngực phần đầu của trẻ cao hơn phần bụng, khoảng một góc 30 - 45° thì trẻ ít bị nôn, ọe.

❖ Nuôi con bằng sữa bò như thế nào

Nếu người mẹ không đủ sữa hoặc không có sữa cho con bú, có thể nuôi trẻ bằng cách cho uống sữa bình, thường là sữa bò, sữa dê.

Sữa bò tươi chứa 3,1% protein, 3,5% lipit, 60% cacbon hydrat. Protein trong sữa bò nhiều hơn trong sữa người, nhưng chất lactalbumin có nhiều, không dễ tiêu hóa, hạt mỡ tương đối lớn, chất cacbon hydrat lại ít, chất canxi quá nhiều. Sữa dê tươi gần được như sữa bò, nhưng nhiều chất béo hơn. Khi trẻ không thích sữa bò, có thể dùng thay bằng sữa dê.

Nếu nuôi con hoàn toàn bằng sữa bột, thì một phần sữa bột phải gia thêm nước theo tỉ lệ (1:4) thì thành phần của nó cũng được như sữa bò tươi. Nhưng trong quá trình chế biến sữa bột, vitamin C đã bị thất thoát. Vì vậy cần phải bổ sung cho trẻ một lượng vitamin C thích hợp.

Thành phần trong sữa đun sôi nhiều gần gấp đôi trong sữa bò tươi. Cho trẻ uống sữa đun sôi, một phần sữa một phần nước, thì sánh được với sữa bò loại nhất. Sữa được đun sôi thì chất protein dễ tiêu hóa hơn, ít bị dị ứng, nhưng phần lớn số vitamin C đã bị thất thoát.

Sữa chua được làm từ sữa bò và một ít sữa chua, 1000ml sữa bò pha lẫn 2,5ml sữa chua. Dùng một ít nước sữa chua (chừng 5ml), cho thêm sữa bò vào khuấy cho đều. Thành phần trong sữa chua, tương đương với thành phần trong sữa bò thông thường, nhưng dễ tiêu hóa hơn, lại có

khả năng chống loạn khuẩn. Những trẻ bị bệnh đường ruột, dạ dày, nên dùng sữa chua.

Sữa bột tách bơ là loại sữa bò đã tách bơ và phun thành bột. Hàm lượng chất béo chỉ còn 1%, 0,5%, hoặc 0,1%. Nuôi con bằng các loại sữa, khi con đi ngoài, nôn mửa thì tạm thời có thể thay bằng sữa bột tách bơ, nhưng không nên dùng lâu, tránh thiếu chất dinh dưỡng.

Sữa đặc có đường là sữa bò tươi cho vào máy chân không cô đặc lại, cho thêm một lượng lớn đường. Ưu điểm của loại sữa này là dễ bảo quản, nhưng hàm lượng đường quá lớn. Lúc mới dùng loại sữa này trẻ tăng trưởng nhanh. Nếu dùng lâu, trẻ sẽ thiếu các chất protein, lipid và các loại vitamin khác, ảnh hưởng tới sự trưởng thành của trẻ.

Ngoài ra khi dùng sữa làm thế phẩm phải chú ý tới nguyên tắc đủ dinh dưỡng. Nếu thế phẩm là chất lỏng phải có đủ từ 3 - 4% protein, 3 - 4% lipid, 6 - 7% cacbon hydrat; là chất đặc phải có đủ từ 25 - 28% protein, 25 - 28% lipid, 40 - 50% cacbon hydrat. Nên đặc chế thế phẩm bằng đậu tương là thích hợp nhất. Trong đậu tương có protein quý nhất, nhiều chất béo, muối vô cơ và các loại vitamin B. Thành phần trong sữa đậu nành ngang với các loại sữa.

❖ Chọn sữa bột như thế nào

Trên thị trường có nhiều loại sữa bột. Cần phải tìm hiểu về thành phần, cách thức chế biến từng loại sữa để chọn

mua những loại sữa thích hợp với con cái của mình. Trên thị trường hiện nay, thường có mấy loại sữa sau:

1. *Sữa bột toàn phần.* Sữa được thêm nhiều đường. Hàm lượng đường mía không quá 20%. Các chất dinh dưỡng khác gồm có đạm, béo, cacbon hydrat, canxi, photpho và nhiều loại vitamin khác.

2. *Sữa bột toàn phần dễ hòa tan.* Thành phần dinh dưỡng như ở sữa bột toàn phần, nhưng cách chế biến có khác nhau, hạt bột to hơn, diện tiếp nước lớn hơn, ưu điểm là hòa tan nhanh.

3. *Sữa bột giống sữa mẹ.* Một loại sữa bột bao gồm các thành phần giống sữa mẹ. Sữa được điều chế bằng cách điều chỉnh thành phần dinh dưỡng trong sữa bò và sữa bột, rất thích hợp với trẻ nhỏ, sữa vừa dễ tiêu hóa vừa dễ hấp thụ, đáp ứng đủ nhu cầu về dinh dưỡng cho trẻ.

4. *Sữa bột tách bơ.* Trong sữa bò tươi, hàm lượng chất béo chiếm 3,5%. Sau khi đã tách bơ thì trong 100g loại sữa này chỉ còn chưa đến 1,3g chất béo. Vì vậy, nó thường được dùng trong thời gian trẻ bị bệnh tiêu chảy. Không dùng cho trẻ con bình thường. Về chất dinh dưỡng, protein, cacbon hydrat thì loại sữa này cao gần 3 lần so với sữa bột toàn phần, hàm lượng canxi, photpho, các loại vitamin cũng cao hơn.

5. *Sữa bột trẻ em.* Lúc chế biến loại sữa này, người ta đã giảm bớt chất lactalbumin ở sữa bò, thêm các chất khác từ đậu tương để trẻ dễ tiêu hóa và hấp thụ hơn. Ngoài ra còn

có thêm các chất sắt, vitamin A, D, E, B₂, C, dầu thực vật và đường. Do vậy loại sữa này giúp trẻ không còi cọc, tránh được bệnh thiếu máu vì thiếu sắt, cải thiện được tình trạng thiếu dinh dưỡng ở trẻ, giúp trẻ lớn nhanh hơn. Đây là một loại thể phẩm khá lý tưởng.

❖ **Đánh giá chất lượng sữa bột như thế nào**

Nhiều loại thực phẩm bán ngoài thị trường chất lượng rất kém. Chất lượng sữa quan hệ tới sức khỏe của trẻ. Vậy làm thế nào để đánh giá được chất lượng các loại sữa trước khi mua.

1. *Mùi vị.* Sữa bình thường thơm và ngon. Sữa kém chất lượng thường có mùi hôi, vị chua, biến màu.

2. *Tình trạng của sữa.* Sữa bình thường trông khô ráo, không vón cục. Nếu thấy sữa đã vón cục, biến màu, biến vị, hòa tan chậm, thì không nên dùng cho trẻ.

3. *Màu sắc.* Sữa bột bình thường có màu trắng. Nếu sữa bột đã biến thành màu nâu, thành phần dinh dưỡng đã phân giải nhiều, không nên cho trẻ sử dụng.

❖ **Vì sao trẻ nuôi bằng sữa bò hay bị táo bón**

Trẻ bị táo bón có liên quan đến những thành phần trong sữa bò. Trong sữa bò, chất protein tương đối nhiều và

lactalbumin là chủ yếu, dễ vón cục, khó hấp thụ, cần phải tiêu phí khá nhiều nước. Ở sữa bò, natri, chất khoáng cũng nhiều gấp đôi so với sữa mẹ. Vì vậy natri trong máu trẻ được nuôi bằng sữa bò tương đối cao, thậm chí làm việc nhiều để đào thải natri kéo theo sự mất nước. Canxi, photpho trong sữa bò kết hợp với protein thành một lớp "vữa canxi" rất cứng, làm trẻ táo bón, dẫn đến hiện tượng bốc hỏa, khô miệng. Cần được bổ sung nhiều nước.

❖ **Độ ấm của nước và sữa khi cho trẻ dùng phải như thế nào**

Vì sao khi cho trẻ uống sữa thì niêm mạc miệng thường bị tổn thương?

Nguyên do là người lớn cho trẻ uống sữa thường lấy tay sờ vào núm bình sữa; nếm thử một ít, có người còn nhỏ mấy giọt sữa ra mu bàn tay lấy cảm giác của người lớn để xác định độ ấm của sữa. Thực ra lúc đó nước hoặc sữa đang ở nhiệt độ từ 50 - 60°C. Với nhiệt độ đó niêm mạc miệng của trẻ sẽ xung huyết, mẩn đỏ, thậm chí có những vết trầy nhỏ màu trắng, niêm mạc miệng của trẻ đã bị thương tổn ở những chỗ khác nhau, người lớn tưởng nhầm trẻ đã quá "nóng".

Khi cho trẻ uống sữa, phải cẩn thận, sữa và nước âm ấm là được.

❖ Nước nóng đến bao nhiêu độ pha sữa tốt nhất

Trong sữa bột toàn phần chất protein đã tan và mềm ra khiến trẻ dễ tiêu hóa và hấp thụ. Người ta thường dùng nước dưới 100°C để pha sữa, 1 phần sữa bột thêm 8 phần nước, khuấy đều. Nhiệt độ càng cao, càng phá hoại nhiều vitamin. Pha sữa với nước sôi từ $75 - 100^{\circ}\text{C}$ thì vitamin C mất chừng 13 - 14%, nên khi pha sữa không nên dùng nước đang sôi. Nước đun sôi giảm trên dưới 75°C pha sữa là tốt nhất. Đồng thời sữa pha xong phải uống ngay. Nếu để lâu vitamin cũng giảm dần. Nếu pha sữa bằng nước 60°C sau 55 phút mới cho trẻ bú thì vitamin sẽ mất 30%.

❖ Pha sữa bò cần cho thêm bao nhiêu đường

Hàm lượng đường trong sữa bò chỉ có 4,8%, trong sữa mẹ là 7,5%, nên năng lượng hấp thụ được ở sữa bò thấp hơn ở sữa mẹ.

100ml sữa mẹ có nhiệt lượng 420 kcal, còn ở sữa bò chỉ có 277 kcal. Cho thêm đường vào sữa bò để tăng thêm năng lượng. Trong 100ml sữa bò thêm từ 5 - 8g đường năng lượng tăng lên 420 kcal; gần với sữa mẹ. Vậy tốt nhất cho thêm loại đường nào?

a. *Đường lactoza*. Là thành phần đường duy nhất tồn tại trong sữa bò và sữa mẹ. Nhưng lactoza giá cả rất đắt, nên rất ít dùng.

b. Đường glucoza. Là loại đường cơ thể người dễ hấp thụ, dùng cho những trẻ sơ sinh non yếu là tốt nhất.

c. Đường kính trắng. Là loại đường gia đình thường dùng. Người ta hay thêm đường kính trắng vào sữa bò. Thành phần chủ yếu của đường kính là đường mía (sarcaroza), độ ngọt cao, dùng lâu dài có tác dụng phát triển răng. Nhưng không nên cho quá nhiều đường kính vào sữa bò.

d. Đường đỏ. Là loại đường chưa tinh chế còn giữ nhiều chất dinh dưỡng, đồng thời còn lẫn nhiều tạp chất. Sau khi cho đường đỏ vào sữa bò để làm cho các thành phần sữa đông vón, cho trẻ ăn là không thích hợp.

❖ Trẻ uống sữa bò tươi nên thêm gì là tốt nhất

Chất protein trong sữa bò tươi có 4/5 là chất lactalbumin, khi gặp nước dịch ở dạ dày sẽ ngưng kết thành cục, chất béo cũng vón lại, khiến trẻ khó tiêu hóa và hấp thụ. Vì vậy khi trẻ chưa đầy tháng phải cho uống thêm nước hoặc nước cháo để hạ thấp hàm lượng protein. Trẻ mới sinh được 1 - 2 tuần nên dùng sữa bò theo tỉ lệ 2:1 (tức là 2 phần sữa tươi thêm 1 phần nước), về sau tỉ lệ được tăng dần thêm 3:1 đến 4:1, sau cùng thì dùng toàn sữa cho thêm nước cháo loãng vào sữa bò thay nước để trẻ dễ tiêu hóa và dễ hấp thụ. Sau khi trẻ đầy tháng, nếu khả năng tiêu hóa của trẻ bình thường, nên cho trẻ dùng sữa đặc.

❖ Vì sao sữa bò đun nóng không nên để lâu trong bình bảo ôn

Vì sữa bò là một dịch thể nhiều protein, dễ biến chất ở nhiệt độ 40°C. Sữa bò sau khi đun nóng và bình bảo ôn đều chưa hết vi trùng, sữa bò có thể nhiễm nhiều vi trùng, nếu để lâu trong bình bảo ôn, trở thành một cơ sở để phát triển vi trùng. Trẻ uống những sữa biến chất này dễ bị nhiễm bệnh.

Sau khi sữa được đun sôi để nguội ở nhiệt độ nhất định sẽ cho vào bình. Khi cần cho trẻ uống thì đổ một ít nước sôi vào奶瓶, đổ sữa từ bình vào đun cách thủy. Dùng bao nhiêu đun bấy nhiêu, vừa thuận tiện vừa vệ sinh. Nhưng cũng không nên để sữa quá lâu vào những ngày hè nóng bức.

❖ Vì sao không nên cho trẻ uống sữa đặc quá

Có một số bà mẹ thường pha sữa quá đặc cho trẻ uống, như vậy không có lợi cho sức khỏe của trẻ, nhiều khi còn gây hậu quả nghiêm trọng.

Lượng ion natri trong sữa bột khá cao. Nếu hàm lượng sữa quá cao thì ion natri càng nhiều. Nếu trẻ hấp thụ nhiều sữa này sẽ làm cho hàm lượng natri trong huyết thanh tăng cao, áp lực lớn lên huyết quản làm cho huyết áp của trẻ tăng cao. Nếu hấp thụ ion natri quá liều lượng sẽ làm vỡ mao huyết quản não trẻ, gây xuất huyết, phù não, trẻ co giật và hôn mê. Nếu nhẹ sẽ ảnh hưởng đến trí

lực, nếu nặng sẽ dẫn đến tổn thương não, dễ nguy hiểm đến tính mạng.

Vì vậy khi pha sữa bằng nước sôi cho trẻ uống, cần phải theo lời hướng dẫn, nói chung là theo tỉ lệ 4:1. Nếu như cho trẻ uống sữa bò thì nên cho nước cháo theo từng lứa tuổi để trẻ dễ hấp thụ.

❖ Vì sao thành phần thức ăn lại ảnh hưởng đến hành vi của trẻ

Theo một nghiên cứu ở Mỹ, thành phần thức ăn của trẻ ảnh hưởng đến hành vi của chúng.

Người ta nghiên cứu với 53 trẻ khỏe mạnh. Sau khi cho chúng uống sữa được 3 tiếng người ta phân biệt cho chúng dùng nước lọc, sữa bò hoặc những thức ăn đặc chế khác. Nghiên cứu cho thấy những trẻ ăn những thức ăn đặc chế có giấc ngủ ngon nhất. Những trẻ uống nước lọc thì ngủ ít, khóc nhiều. Qua một nghiên cứu ở Canada một thời gian sau khi cho trẻ ăn thì phần lớn đều tỉnh táo và không khóc. Những trẻ uống nước lọc thì thời gian sau bữa ăn kéo dài, lượng ăn của trẻ ít hơn. Những điều đó đều ảnh hưởng đến hành vi của trẻ.

❖ Làm gì để thay đổi thói quen đòi bú đêm của trẻ

Qua nghiên cứu thấy có 1/3 trẻ nhỏ thường tỉnh giấc đòi

bú đêm. Chính cha mẹ đã tạo ra thói quen đó của trẻ. Ban ngày cho trẻ ăn quá nhiều lần, do đó buổi tối trẻ vẫn đòi ăn. Phần lớn trẻ bú mẹ thường có thói quen này. Mỗi lần trẻ khóc là cho trẻ bú nên trẻ có thói quen "bú vật", bú ít nhưng nhiều lần.

Để giải quyết tình trạng này, ban ngày cứ cách 4 giờ cho trẻ bú 1 lần. Khi trẻ được 4 tháng tuổi, mỗi ngày cho bú 4 lần; được 6 tháng tuổi, cho bú 3 lần.

Ban đêm nếu trẻ đói và tỉnh giấc, không chịu ngủ thì có thể cho bú với một lượng vừa phải. Ngoài ra buổi tối trước khi ngủ cho trẻ bú, không nên cho trẻ vừa nằm trên giường vừa bú, để tránh thói quen vừa ngủ vừa bú.

❖ Bệnh gì khiến trẻ bị nôn

Ngoài việc trẻ bú không đúng tư thế, còn một số bệnh nữa khiến trẻ hay nôn, như viêm họng, viêm dạ dày, viêm đường tiết niệu, viêm màng não, tắc ruột hoặc chấn thương sọ não, miễn cảm với sữa bò. Nếu nôn mửa nhiều hoặc nôn ra vị chua, có máu phải lập tức đưa trẻ đi khám bệnh.

Nói chung nôn ọe sẽ mất đi khi trẻ lớn, các bộ phận dần được hoàn chỉnh. Nhưng nếu vì bệnh mà nôn ọe thì phải điều trị kịp thời.

❖ Vì sao trẻ dễ bị ới sữa

Đây là hiện tượng sinh lý phản xạ thông thường sau khi bú xong. Nhiều trẻ bình thường, vào mấy tuần đầu sau khi sinh, thường có hiện tượng này. Mỗi ngày ới ra sữa một lần hay nhiều lần.

Nguyên nhân trẻ ới ra sữa là do cơ năng sinh lý ở trẻ mới sinh. Vị trí dạ dày của trẻ lúc này chưa ổn định, dung tích nhỏ, cơ thắt tâm vị giãn nở nên những chất trong dạ dày dễ tràn ra ngoài.

Ngoài ra còn do phương pháp cho trẻ bú không thích hợp, không đúng giờ, để một lượng khí tràn vào dạ dày hoặc cho trẻ bú bằng bình, lỗ ở núm vú cao su quá lớn khiến lượng sữa trẻ bú quá nhiều, cũng có thể trẻ bú xong, để trẻ vận động nhiều, đều khiến trẻ ứa ra sữa.

❖ Làm gì để giúp trẻ bỏ được bình sữa

Lúc trẻ đã đầy tuổi nên để trẻ uống sữa bằng cốc hơn là bằng bình. Biện pháp cụ thể là: dần dần cho thêm vào sữa nước cháo hay nước hoa quả.

Lúc đầu thì trong bình sữa, một nửa sữa bỏ một nửa nước, sau đó tăng thêm lượng nước, $\frac{2}{3}$ là nước và $\frac{1}{3}$ là sữa; cuối cùng trong bình chỉ là nước. Lúc này trẻ sẽ không còn thích thú với bình sữa nữa vì trong bình là nước, không còn mùi vị và năng lượng.

Sau khi trẻ đầy năm cần được ăn thêm thế phẩm để có

đủ chất dinh dưỡng và năng lượng. Lúc này trẻ uống sữa bò bằng cốc, sẽ mất dần thói quen uống sữa bằng bình.

Không nên để trẻ vừa bú vừa ngủ vì khi đó chất đường cùng với vi khuẩn sẽ làm hại đến răng của trẻ. Nếu trẻ không bỏ được thói quen vừa bú vừa ngủ thì có thể cho trẻ ngậm núm vú cao su.

❖ Sử dụng núm vú cao su như thế nào cho an toàn

Dễ trẻ bằng núm vú cao su cũng có khi gây hại cho trẻ. Hàng năm ở Mỹ có 230 trường hợp phải cấp cứu vì ngậm vú cao su. Phần lớn vì đang ngậm núm vú cao su rồi bị ngã. Khi để trẻ ngậm núm vú cao su cần phải chú ý mấy điểm sau:

1. Không nên cột núm vú cao su của trẻ vào cổ bằng dây, tránh để trẻ tắc thở; không nên dùng núm vú có chất kim loại hoặc là đồ chơi.
2. Khi trẻ ngủ phải cắt núm vú cao su đi.
3. Cần phải thường xuyên kiểm tra núm vú cao su.
4. Không nên đưa vào miệng trẻ những vật thay thế khác.

❖ Cần chuẩn bị những gì khi cho trẻ mới sinh bú (đối với trẻ phải nuôi bộ)

Một xoong nhỏ có cán dùng để đun sữa.

6 - 7 bình đựng sữa. Hàng ngày phải rửa sạch bình sữa một lần. Trên dưới 10 cái núm vú giả bằng cao su để có thể thay đổi.

Hai thìa nhỏ dùng để lấy đường và sữa bột với một dung lượng nhất định.

Một chiếc thìa dài để khuấy sữa hoặc nước cháo và đường với sữa cho đều.

Bình đựng sữa phải được tiệt trùng thường xuyên.

Một cái panh dùng để gấp núm vú cao su và các vật dụng khác.

Khăn bông lớn bé mỗi thứ một chiếc dùng để lau tay. Vải mỏng mấy chiếc dùng để lau núm vú.

❖ **Khi trẻ chưa đầy năm cần phải có những chất dinh dưỡng gì**

Giai đoạn trẻ chưa đầy năm là thời kỳ trưởng thành nhanh chóng cần thiết của đời người. Trọng lượng của trẻ 1 tuổi gấp 3 lần trọng lượng lúc mới sinh, thân dài gấp rưỡi. Đồng thời tế bào não của trẻ phát triển nhanh nhất. Nên trong thời gian này cung cấp đủ dinh dưỡng cho trẻ là rất quan trọng.

Nói chung trẻ cần một lượng dinh dưỡng thích hợp để phát triển toàn diện. Mỗi ngày trẻ cần có đủ đạm, chất béo, đường, vitamin và chất khoáng. Ngoài những thứ đó ra phải chú ý xem lượng đã đủ chưa. Vì lượng các chất dinh

dưỡng quá cao hoặc quá thấp sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe và sự trưởng thành của trẻ.

Ví dụ: Chức năng thận của trẻ chưa thành thục, nếu quá nhiều đạm và chất khoáng sẽ là một sự quá tải cho thận. Nếu quá thấp sẽ trở ngại đến việc sinh trưởng của trẻ. Ngoài ra chất sắt không đủ trẻ dễ bị thiếu máu, gián tiếp ảnh hưởng đến trí lực của trẻ. Nếu hấp thụ quá nhiều muối natri thì khi trưởng thành dễ bị cao huyết áp. Lượng calo hấp thụ cũng phải thích hợp. Nếu hấp thụ quá nhiều sẽ có hiện tượng tích mỡ ở trẻ và bị bệnh béo phì, sau này rất khó điều chỉnh.

Sau khi trẻ được 4 - 6 tháng tuổi có thể cho trẻ ăn bổ sung. Ngoài việc cung cấp thêm chất dinh dưỡng cho trẻ còn cần luyện cho trẻ quen dần với thức ăn của người lớn.

❖ Không đủ chất dinh dưỡng cho trẻ có hại gì

Năm đầu tiên của trẻ là thời kỳ mà thể chất, tính cách của một đời người phát triển nhanh nhất. Giai đoạn này phát triển ra sao có ảnh hưởng đến cả đời của đứa trẻ. Vì vậy phải cung cấp cho trẻ đầy đủ nhu cầu về dinh dưỡng và năng lượng. Qua nghiên cứu cho thấy, trẻ không đủ chất dinh dưỡng thì không chỉ ảnh hưởng sức khỏe mà còn ảnh hưởng lớn tới não của trẻ. Sau này dù nhu cầu về dinh dưỡng của trẻ có được cải thiện nhiều thì trí lực của trẻ vẫn phát triển chậm.

❖ Trẻ chưa đầy năm thiếu chất thường mắc những bệnh gì

Trẻ đầy năm cai sữa nếu nuôi dưỡng không tốt sẽ mắc một số bệnh vì thiếu chất:

a. Trẻ thiếu dinh dưỡng sẽ mắc bệnh "Lao sữa". Bệnh không chỉ làm cho trẻ rất khó chịu, còn ảnh hưởng nhiều tới sự phát triển ở tuổi trước khi đi học của trẻ.

b. Còi xương là một trong số các bệnh thường thấy.

c. Thiếu máu. Qua một điều tra ở Thượng Hải cho thấy, chừng trên dưới 50% số trẻ sẽ thiếu máu (gọi là thiếu máu dinh dưỡng).

❖ Khi sữa mẹ đã đủ chất có cần bổ sung gì nữa không

Sữa mẹ có nguồn dinh dưỡng phong phú, là loại thực phẩm lý tưởng nhất của trẻ. Nhưng các thành phần trong sữa mẹ lại thay đổi qua từng giai đoạn, gọi là sữa thời kỳ đầu, sữa quá độ, sữa thành thực và sữa thời kỳ cuối. Sữa thời kỳ đầu là sữa trong vòng 5 ngày sau khi sinh, màu sữa hơi vàng, mỡ hơi ít, protein hơi nhiều; sữa quá độ được tính từ lúc trẻ 5 ngày đến đầy tháng, mỡ tương đối cao, protein và chất khoáng đã giảm; sữa thành thực là sữa được tính từ tháng thứ 2 đến tháng thứ 9, mỡ vẫn tương đối nhiều, protein và chất khoáng tiếp tục giảm; sữa thời kỳ cuối là sữa sau tháng thứ 10, trong sữa nhiều thành

phần dinh dưỡng đã giảm sút. Vì vậy, công năng tiêu hóa ở trẻ phải tăng thêm tùy thuộc vào sự biến đổi các thành phần ở sữa mẹ. Sau khi bú mẹ được từ 4 đến 6 tháng, nên cho trẻ ăn bổ sung để có đủ dinh dưỡng cần thiết. Nếu không làm vậy, trẻ dễ mắc các bệnh do thiếu dinh dưỡng, ảnh hưởng lớn đến sức khỏe. Lúc trẻ vừa ra đời đã cần 400mg canxi, trẻ được 6 tháng tuổi cần đến 600mg. Sữa mẹ chỉ cung cấp được 300mg canxi mỗi ngày, vì thế mới cần thêm canxi trong thức ăn bổ sung. Lượng sắt thai nhi nhận được từ khi còn nằm trong bụng mẹ chỉ đủ dùng cho 4 tháng sau khi sinh. Trong khi đó lượng sắt trong sữa mẹ, sữa bò lại thấp, còn giảm dần theo tuổi của trẻ, nên không ăn thêm thức ăn phụ chứa nhiều sắt thì trẻ con sẽ mắc bệnh thiếu máu. Các chất dinh dưỡng khác như chất béo, đạm, vitamin cũng tương tự. Nên sữa mẹ tuy là sữa đủ chất nhất, nhưng vẫn cần cho trẻ ăn bổ sung để có thêm dinh dưỡng, năng lượng cho trẻ, đồng thời cũng là chuẩn bị điều kiện giúp trẻ cai sữa được dễ dàng.

❖ **Làm gì để hạn chế mẹ dùng thuốc ảnh hưởng đến con**

Đang trong thời kỳ cho con bú, người mẹ ồm phải dùng thuốc, nên cân nhắc dùng loại thuốc nào.

1. Chỉ nên dùng những loại thuốc độc tính ít.
2. Nếu phải dùng loại thuốc độc tố mạnh, thì không nên

cho trẻ bú nữa. Sau khi khỏi bệnh mới cho con bú trở lại. Trong lúc ngừng cho trẻ bú phải hút bỏ sữa đi, tránh hiện tượng "lại sữa". Thời gian dùng thuốc càng ngắn càng tốt.

3. Khi dùng thuốc ít độc tố cũng phải chờ sau 4 tiếng mới cho trẻ bú lại.

4. Khi người mẹ phải dùng loại thuốc độc tố mạnh, dài ngày, thì nên tìm cách để cai sữa, nuôi con bằng các loại sữa khác.

Ngoài ra, khi người mẹ làm các công việc tiếp xúc với chất độc còn phải chú ý dự phòng không để mẹ trúng độc mà ảnh hưởng tới sức khỏe của trẻ.

❖ Sau khi cai sữa nên cho trẻ ăn gì

Việc cai sữa cho trẻ phải tiến hành từ từ. Khi trẻ được 4 - 6 tháng tuổi, bắt đầu cho ăn thêm thức ăn phụ như nước cháo, nước rau, nước quả; 4 đến 5 tháng tuổi cho ăn lòng đỏ trứng, rau thái nhỏ, ninh dừ; 6 đến 9 tháng tuổi cho ăn gan băm nhỏ hoặc cháo hầm thịt. Làm như vậy vừa cung cấp đủ chất dinh dưỡng cần thiết cho trẻ, vừa giúp trẻ thích ứng với thực phẩm mới, giúp trẻ cai sữa dễ dàng hơn.

Trẻ từ sau một tuổi đã mọc nhiều răng, khả năng nhai nuốt và tiêu hóa tiến triển hơn, nên thực phẩm từ chỗ là nước, là bột, là nhuyễn thì dần dần phải chuyển sang khô, mềm, thành từng miếng nhỏ. Phải cho trẻ ăn những thức ăn vừa giàu chất dinh dưỡng vừa dễ tiêu hóa. Mỗi ngày cho ăn 4 đến 5 lần. Phải cho trẻ cai sữa ăn những món riêng.

Thực phẩm phải đa dạng, đáp ứng được nhu cầu năng lượng, chất dinh dưỡng hàng ngày cho trẻ. Chủ yếu là các loại mì, gạo, cá, thịt, trứng; chế phẩm đậu, rau xanh và hoa quả. Để cung cấp đủ chất đạm khi trẻ cai sữa, cần phải cho trẻ ăn sữa bò, các loại đậu và các chế phẩm bằng sữa khác. Khi thay đổi thực phẩm, phải tiến hành từ từ, giúp trẻ thích ứng dần với chủng loại, mùi vị của thực phẩm. Nên cai sữa vào hai mùa xuân, thu.

❖ Trẻ không thích sữa ngoài thì làm thế nào

Có một số trẻ khi đưa bình sữa cho thì không muốn, khi nhét núm vú giả vào miệng, trẻ chỉ ngậm mà không mút, số trẻ này được gọi là những trẻ không thích sữa ngoài. Chúng không thích uống sữa bò sữa bột vì sữa mẹ đã đầy đủ chất dinh dưỡng, sữa lại nhiều. Nhưng đến tháng thứ 4, khi trọng lượng của trẻ hơn 6kg thì chất dinh dưỡng của sữa mẹ không đủ. Lúc này phải cho trẻ ăn thức ăn bổ sung và luyện dần để các cháu có thói quen uống sữa bò, sữa bột.

Trẻ từ chỗ bú sữa mẹ đến uống sữa bột, chính là quá trình trẻ tự điều chỉnh để phát triển. Nếu người mẹ biết hướng dẫn hợp lý thì thời gian không thích uống sữa ngoài sẽ ngắn lại.

❖ Trẻ dùng nước đường nồng độ bao nhiêu thì đủ

Một số phụ huynh khi cho trẻ uống nước đường, thường

lấy tiêu chuẩn cho người lớn làm chuẩn, càng ngọt càng tốt, như vậy là không đúng.

Người ta đã nghiên cứu, cho trẻ uống nước đường đậm đặc (30%, 100ml nước sôi thêm 30g đường), lúc đầu có thể tăng khả năng nhu động ruột, nhưng về sau nhu động ruột bị ức chế, làm cho trẻ mới sinh bị trướng bụng. Vì vậy cho trẻ mới sinh uống nước đường từ 5 - 10% là đủ.

❖ Vì sao không nên cho trẻ uống sữa quá ngọt

Người ta đun sôi, cô đặc sữa bò tươi đến 1,5 lần, lại cho thêm 40% đường thành loại sữa quá ngọt. Loại sữa này hàm lượng đường quá cao. Nếu trước khi cho trẻ uống loại sữa này cho thêm 5 lần nước khuấy đều làm cho nồng độ đường bình thường, thì hàm lượng chất béo và chất đạm giảm 5 lần, giá trị dinh dưỡng giảm nhiều so với sữa bò tươi, không đáp ứng đủ nhu cầu dinh dưỡng cho trẻ. Nếu trẻ dùng chế độ này trong thời gian dài sẽ thiếu chất dinh dưỡng, trọng lượng giảm, trở nên gầy yếu. Nếu chỉ pha thêm 1,5 phần nước để hàm lượng chất béo và chất đạm gần với hàm lượng những chất đó trong sữa bò tươi, thì hàm lượng đường lại quá cao, không chỉ làm cho trẻ đi ngoài mà còn làm cho huyết quản của trẻ bị cứng và thị lực của trẻ bị giảm sút. Vì vậy sữa quá ngọt không nên coi là thức ăn chủ yếu của trẻ.

❖ Vì sao phải lưu ý bổ sung cho trẻ chất canxi

Lúc trẻ trong thời kỳ sinh trưởng mạnh thì canxi là nguyên tố hết sức quan trọng. Canxi là thành phần chủ yếu tạo xương và răng; có tác dụng đông huyết, tăng trương lực cơ, bồi bổ huyết quản, giúp tế bào phát triển mạnh, thần kinh hưng phấn. Không thể xem thường tác dụng của canxi. Nếu thiếu canxi trẻ sẽ bị gù, loãng xương, ảnh hưởng đến công năng của huyết quản.

❖ Vì sao phải bổ sung chất sắt khi trẻ chưa đầy năm

Khi trẻ chưa đầy năm, phải bổ sung chất sắt cho trẻ là quan trọng. Trẻ sau khi được 4 tháng tuổi thì chất sắt đã hấp thụ được khi còn nằm trong bào thai đã hết mà trong sữa lại thiếu sắt vì vậy trẻ 4 tháng đến 2 năm tuổi nếu không kịp thời uống thuốc có sắt hoặc thức ăn có nhiều sắt thì trẻ dễ bị thiếu máu.

❖ Vì sao phải bổ sung vitamin D khi trẻ còn nhỏ

Trẻ từ 4 tháng đến 2 năm tuổi phần xương phát triển nhanh mà trẻ ăn uống lại đơn điệu, hàm lượng vitamin D trong sữa mẹ và sữa bò lại rất ít, những thành phần khác như lân, canxi cung cấp cho trẻ không đủ, vì vậy trong thời gian này nếu trẻ thiếu vitamin D, lại ít được tắm nắng thì dễ bị bệnh gù.

Vì vậy phải bổ sung kịp thời vitamin D cho trẻ như cho

uống dầu gan cá mỗi ngày 3 - 4 giọt, lại cho trẻ tắm nắng thì hiệu quả rất tốt.

❖ Trẻ chưa đầy năm dùng mật ong có lợi không

Mật ong là thức ăn thơm, bổ dưỡng, là của quý đối với người già và trẻ nhỏ. Các thành phần chủ yếu của mật ong là các loại đường, đường glucôza, đường quả fructoza, đường mía và rất nhiều chất cần thiết khác như đạm, vitamin, sắt, đồng, natri, photpho... Nước cũng chiếm đến 17 - 20%. Năng lượng từ mật ong rất cao, 1000g cho 13710,4 kcal. Vì vậy trẻ nhỏ ăn mật ong sẽ phát triển nhanh. Mật ong còn chứa chất kháng nấm nystatin.

Một số nước trên thế giới đã dùng sữa bò mật ong và nước hỗn hợp để nuôi trẻ. Người ta đã nghiên cứu cho 30 trẻ chưa đầy năm mỗi ngày dùng 2 thìa mật ong, sau 6 tháng trọng lượng ở nhóm này tăng rõ rệt so với nhóm đối chứng, nhóm không uống mật ong. Tế bào, hồng cầu ở nhóm trẻ này cũng cao hơn. Điều đó chứng tỏ mật ong rất có lợi cho trẻ. Mật ong giúp ruột và dạ dày trẻ hấp thụ và tiêu hóa nhanh các chất mỡ và đạm. Mật ong còn có tác dụng chữa các bệnh như thiếu máu và thiếu chất dinh dưỡng, viêm gan... Ngoài ra mật ong không làm cho trẻ bị nhiệt như một số các chất khác. Lúc cho trẻ uống mật ong nên pha với nước 60°C nhằm giữ được các chất vitamin và các chất dinh dưỡng khác. Loại mật đã lên men, mùi vị

thay đổi thì không nên cho trẻ dùng. Mật đã biến chất, không chỉ mất chất dinh dưỡng mà còn gây hại cho trẻ. Nên mua những loại mật ong đã được kiểm nghiệm thực phẩm dùng cho trẻ sẽ được an toàn.

❖ **Chất dinh dưỡng trong ăn uống ảnh hưởng đến việc mọc răng của trẻ**

Một trẻ khỏe mạnh khi được 6 - 7 tháng tuổi đã bắt đầu mọc răng. Trẻ mọc răng sớm hay muộn có tác động của nhân tố di truyền và chất dinh dưỡng của người mẹ khi mang thai. Nếu trẻ không có bệnh tật gì, chỉ cần ăn uống hợp lý, ăn những thức ăn có nhiều canxi, ăn thêm lòng đỏ trứng, được tắm nắng thì răng của trẻ sẽ mọc tốt. Nếu chậm một chút cũng không sao.

Một số ít trẻ mọc răng tương đối chậm, nhiều khả năng vì xương phát triển chậm, nên ăn nhiều những thực phẩm có nhiều canxi giúp xương và răng phát triển. Trong sữa bò, lòng đỏ trứng, các chế phẩm từ đậu, cua, ốc, các loại rau xanh thường có nhiều canxi. Ngoài ra nên cho trẻ tắm nắng nhiều thì canxi cũng tăng, dầu gan cá cũng là loại thực phẩm có nhiều canxi, nếu uống dầu gan cá quá nhiều dễ gây trúng độc vitamin A và vitamin D, dùng bữa bãi sẽ có hại cho sức khỏe của trẻ. Nếu trẻ bị bệnh gù lưng nên răng mọc chậm thì phải điều trị ngay.

❖ Cho trẻ ăn thực phẩm chứa chất chromium để phòng cận thị

Một trường đại học ở Mỹ nghiên cứu một loạt thanh thiếu niên bị cận thị cho thấy bữa ăn hàng ngày của họ thường thiếu chất chromium, nên trẻ không hấp thụ được đường, độ thẩm thấu của huyết tương tăng lên làm cho nhãn cầu lồi ra, độ khúc xạ tăng thêm, trở thành cận thị.

Khi ta tinh chế thực phẩm đã làm mất đi những nguyên tố cần nhất cho con người. Như tinh luyện đường, luyện càng lâu thì chất chromium càng giảm. Chất chromium trong đường thô gấp từ 1 - 200 lần ở đường tinh.

Qua tính toán, mỗi người một ngày bài tiết từ 5 - 10mg chất chromium qua nước tiểu. Đó cũng là lượng chromium thấp nhất cần bổ sung. Nhưng chất chromium mà người hấp thụ được qua thức ăn chỉ chiếm từ 1 - 20%. Vì vậy người ta còn phải ăn nhiều thực phẩm trong thiên nhiên chứa nhiều chất sắt để bổ sung lượng chromium còn thiếu. Thức ăn chứa nhiều chất chromium như gạo lứt, gạo thơm, đường đỏ, thịt nạc, cua, cá, các loại trứng và các loại đậu.

❖ Vì sao trẻ ăn nhiều đường dẫn tới cận thị

Bệnh cận thị thường do di truyền hoặc không chú ý vệ sinh mắt, để mắt hoạt động quá mệt mỏi, khiến cho trước sau nhãn cầu đã bị biến dạng, vật bên ngoài không tập trung được vào võng mạc. Mọi người thường không biết rằng trẻ ăn nhiều đường quá cũng dẫn tới cận thị.

Cần phải cho trẻ ăn một cách hợp lý, ăn nhiều hoa quả và rau củ có nhiều vitamin, ăn ít những thực phẩm có hàm lượng đường quá cao.

❖ **Vì sao trẻ 6 tháng tuổi không nên ăn lòng trắng trứng**

Lúc trẻ chừng 5 - 6 tháng tuổi, hệ tiêu hóa chưa ổn định, thành ruột còn mỏng, dễ thẩm thấu, nên các phân tử trong lòng trắng trứng dễ thẩm thấu qua thành ruột vào máu của trẻ, khiến trẻ có phản ứng với chúng dễ dẫn tới các bệnh nổi mẩn ngứa (gọi là hiện tượng dị ứng), tê thấp.

❖ **Vì sao không nên cho trẻ ăn thức ăn lạnh**

Mùa hạ là mùa trẻ nhỏ phát triển nhanh, chúng thích ăn những thứ như hoa quả, kem, các loại thức ăn ướp lạnh. Nhưng lúc này dạ dày của trẻ còn non, năng lực thích ứng kém, nếu ăn như vậy trẻ dễ bị tổn thương dạ dày, không thiết ăn cơm, người gầy gò, tóc khô cứng và nổi nhọt. Vì vậy các bậc phụ huynh không nên cho trẻ ăn những thức ăn lạnh.

❖ **Vì sao không cho trẻ bị sốt ăn trứng gà**

Thông thường khi trẻ sốt người ta thường cho ăn nhiều trứng gà, nhằm bổ sung chất dinh dưỡng, chóng hồi phục sức khỏe cho trẻ. Điều đó khiến trẻ hồi phục nhanh nhưng không có lợi.

Khi thực phẩm phân giải thành dưỡng chất trong cơ thể thì ngoài những năng lượng sẵn có, thực phẩm còn kích thích sinh ra một nguồn năng lượng ở con người. Trong thực tế thì những chất sinh ra năng lượng mà cơ thể cần lại có những tác động khác nhau. Qua nghiên cứu, mỡ có thể tăng nhiệt từ 3-4%; chất cacbon hydrat tăng nhiệt từ 5-6%; chất đạm tăng nhiệt từ 10-30%.

Chất đạm trong trứng rất cao. Ăn nhiều trứng gà làm cho nhiệt độ ở trẻ bị sốt tăng, không có lợi cho trẻ. Khi trẻ bị sốt không nên cho trẻ ăn trứng gà. Có thể cho trẻ uống nhiều nước ấm, tăng thêm nước hoa quả, rau tươi, những thực phẩm hàm lượng đạm thấp. Sau khi trẻ hết sốt thì mới cho ăn thêm trứng gà.

❖ Khi nào cho trẻ ăn mặn

Chất natri và clo có trong thực phẩm mặn là những nguyên tố vô cơ cần cho cơ thể, có tác dụng điều chỉnh công năng sinh lý.

Vậy lúc nào nên cho trẻ ăn mặn và mặn đến bao nhiêu?

Những trẻ dưới 6 tháng tuổi thì không nên cho ăn mặn vì hàm lượng natri, clo bao hàm trong sữa mẹ, sữa bò và các loại sữa khác đã thỏa mãn nhu cầu ở trẻ. Hơn nữa khi trẻ hơn 6 tháng tuổi thì thận mới hoàn thiện, đủ khả năng bài tiết chất natri, clo dư thừa ra ngoài. Căn cứ vào đặc điểm đó, khi trẻ trên 6 tháng hãy bắt đầu cho ăn mặn.

Khi trẻ được 5 tháng tuổi thì lượng chất mặn không quá

1g, trẻ trên 1 tuổi thì lượng mặn tăng dần trên dưới 2g. Trẻ trên 2 tuổi thì ăn theo chế độ người lớn. Nhưng không nên để trẻ ăn mặn quá, tránh để trẻ tăng huyết áp và thận phải làm việc nhiều. Đối với trẻ hoạt động nhiều và ra mồ hôi nhiều nên tăng thêm độ mặn.

❖ Không nên cho trẻ ăn mặn khi bị bệnh thận

Khi trẻ bị bệnh thận thì không nên cho ăn mặn. Trẻ bị bệnh thận thường kèm theo huyết áp cao và phù thũng. Nếu trẻ hấp thụ nhiều lượng natri có trong thực phẩm mặn thì bệnh sẽ nặng hơn. Ngay cả bánh bao, bánh quy có chứa natri, trẻ cũng không nên ăn. Trẻ có thể ăn thêm rau, hoa quả tươi nhằm bổ sung vitamin cho cơ thể. Sau khi bệnh đã hồi phục, huyết áp bình thường, hết phù thũng, trẻ lại được ăn uống bình thường.

❖ Vì sao không nên cho trẻ ăn nhiều của ngọt, kẹo cao su

Nhiều người thường mua kẹo cao su cho trẻ ăn.

Khi làm kẹo cao su, người ta thường cho thêm chất cao su vào. Chất cao su thường chiếm 70%. Trong cao su có chất độc cao, trẻ ăn nhiều sẽ có hại. Ngoài ra trẻ ăn kẹo cao su, nhai một hồi rồi nhả ra, lấy tay viên lại cho vào miệng nhai tiếp. Như vậy là mất vệ sinh, vi khuẩn rất dễ xâm nhập vào dạ dày và hệ tiêu hóa, trẻ dễ bị viêm đường ruột.

❖ Vì sao không nên nhai nát thức ăn mới cho trẻ ăn

Một số bà mẹ sợ con khó nuốt thức ăn, khó tiêu hóa, nên thường nhai nát rồi mới cho trẻ ăn, làm như vậy là có hại.

1. Làm cho hệ tiêu hóa của trẻ không phát triển. Nhờ có việc ăn uống mà hệ tiêu hóa của trẻ phát triển. Khi trẻ ăn tuyến thùy dịch hoạt động, dịch tiết ra phân giải thức ăn, rửa sạch khoang miệng và thông qua chất dịch tiết ra phân giải thức ăn thành đường, đường được hấp thụ qua tiêu hóa dạ dày và ruột, khi trẻ ăn thức ăn đã được nhai nát thì dịch tiêu hóa sẽ tiết ra ít, lâu dần tuyến dịch ít phát triển, khả năng tiêu hóa kém, có hại cho trẻ.

2. Ăn uống như vậy là mất vệ sinh. Nếu như người mẹ mắc bệnh truyền nhiễm thì vi khuẩn bệnh từ người mẹ qua thực phẩm sẽ truyền sang con.

Tốt nhất là nên căn cứ vào tuổi của trẻ mà cho trẻ ăn những thực phẩm hợp lý để rèn luyện khả năng nhai nuốt và chức năng tiêu hóa của trẻ.

❖ Chế biến cá như thế nào

Trẻ 5-6 tháng tuổi có thể cho ăn cháo cá để tăng thêm chất dinh dưỡng. Cá tươi chặt vẩy, đánh vẩy, móc mang, mổ bỏ ruột, rửa sạch rồi luộc nhừ, lọc bỏ hết xương cá, lấy phần thịt cho thêm gia vị và nghiền nát ra. Có thể cho thêm vào một ít nước cháo loãng. Cá tươi không chỉ có

nhiều đạm mà hàm lượng canxi cao gần như thịt, hương vị thơm ngon dễ tiêu hóa, là thực phẩm chế biến có giá trị.

❖ Chế biến gan như thế nào

Gan nhừ là món bổ trợ rất tốt đối với trẻ ăn dặm.

Có hai cách chế biến gan nhừ: Nguyên liệu là: gan lợn, gà, ngan, dê. Cách 1: Rửa sạch gan, băm nhỏ, thêm gia vị cho vào chảo dầu, tăng lửa cho chín nhanh. Cách 2: Cắt gan thành từng lát, thái nhỏ thêm gia vị, cho vào chảo dầu nóng, tăng lửa cho chín nhanh. Gan chín nhanh, hàm lượng vitamin C không bị thất thoát nhiều.

Có thể ăn thêm với bánh bột gạo, cháo loãng, miến.

❖ Chế biến món súp rau ra sao

Các loại rau rửa sạch, thái nhỏ cho vào nước đang sôi, đun tiếp chừng 10 phút nữa (sẽ mất vitamin C nếu đun quá lâu), cầm dũa quấy theo chiều kim đồng hồ, sau đó dùng vải màn sạch lọc lấy phần tinh. Nếu chế biến các loại đậu, bầu bí thì phải đun chừng 20 phút.

❖ Cách ép nước rau

Rửa sạch các loại rau, đun nước theo tỉ lệ 50g rau phải có 50g nước. Khi nước sôi thì đổ rau vào, cho sôi lại rồi tắt bếp, 15 phút sau mở vung, dùng thìa ép lấy nước, cho thêm đường vào là ăn được.

Chọn các loại rau màu xanh thẫm, hồng hoặc vàng là rau cho nhiều vitamin. Các loại bầu bí cho nhiều sắt, canxi, photpho. Phải chú ý thời gian đun, đun sôi nhanh thì đỡ mất vitamin C. Các loại đậu đun chừng 5-6 phút thì giữ được tới 98% vitamin C. Các loại bầu, bí đun chừng 20-30 phút là được.

❖ Loại rau nào có nhiều chất dinh dưỡng

Qua phân tích về dinh dưỡng cho thấy, rau màu xanh biếc có nhiều chất dinh dưỡng nhất, thứ đến là rau màu vàng. Rau màu trắng kém nhất. Ngay cùng một loại rau, rau sẫm màu vẫn nhiều chất dinh dưỡng hơn. Vì vậy nên mua loại rau tươi, màu sẫm là tốt nhất.

❖ Chọn loại nước quả nào cho trẻ

a. Nước quả tự làm. Chọn những loại quả nhiều nước như cam, cam chanh, nho, cà chua. Sau khi rửa sạch, bóc vỏ thì cho vào cối, nghiền nát, dùng thìa chắt lấy nước hoặc lọc qua vải thưa đã khử trùng lấy nước, cho thêm một ít nước ấm và đường là dùng được. Nước quả tự làm vừa rẻ vừa vệ sinh lại giữ được nhiều chất dinh dưỡng.

b. Mua những loại nước quả có bán. Khi dùng, cho thêm một ít nước ấm là được. Nhưng trong quá trình chế biến, vitamin C đã mất đi nhiều, chất dinh dưỡng thấp so với loại nước quả tự làm. Ngoài ra, thành phần đường ở các loại quả này quá nhiều, lại để lâu, nên khi mở ra, vi khuẩn

trong không khí dễ xâm nhập, trẻ ăn vào dễ mắc các bệnh đường ruột. Không nên dùng các loại nước quả để lâu trong buồng lạnh.

c. Sau khi trẻ bú được một giờ, mới nên cho uống nước quả. Nước quả là một loại nước uống có độ chua nhẹ, dễ làm cho chất đạm trong sữa bò ngưng kết lại trong dạ dày, gây khó tiêu, làm trẻ thiếu chất dinh dưỡng.

d. Ngoài thị trường thường bán nhiều loại nước quả, không phải là chế phẩm của quả. Chúng thường được làm bằng đường trắng và nước, gia thêm sắc tố và hương liệu. Nếu trẻ uống nhiều loại nước này sẽ có hại cho sức khỏe.

❖ Vì sao trẻ khóc

Trẻ không chỉ có một loại tiếng khóc, mà mỗi trẻ, mỗi trường hợp, tiếng khóc khác nhau.

1. Trẻ khóc vì đói, tiếng khóc ngắn và mạnh. Trẻ con sau khi đã đầy giấc trên dưới 3 tiếng, lúc tỉnh dậy mà khóc thì thường là đói. Đặc điểm của tiếng khóc khi đói là ngắn và mạnh, ngắt quãng giữa chừng để thở.

Lúc còn bú mẹ, trẻ được dựa đầu vào ngực mẹ là cảm thấy vui, thường xát mũi vào ngực mẹ. Một số trẻ khi đói thường cho tay vào miệng hoặc mút ngón tay.

2. Đau mà khóc, tiếng khóc đột ngột. Trẻ đột ngột cất tiếng khóc là do đau. Tiếng khóc đầu tiên vừa to vừa dài. Sau đó ngưng lại một lúc, như để điều chỉnh nhịp thở, rồi lại khóc thét lên nghe dễ sợ. Miệng của trẻ thường mở to,

đầu lưỡi cong lại, thấy rõ các bộ phận ở trong miệng. Do phải dùng quá nhiều sức, nên mặt trẻ biến sắc, chân tay co giật.

Khi đau, trẻ thường khóc rất thống thiết, như muốn được giải cứu ngay. Nếu như đang đêm trẻ khóc thét lên như vậy, có thể vì vật gì đó ở tã lót đâm vào người, dạ dày chướng khí hoặc một chỗ nào đó trong người bị đau.

3. Khóc vì sốt, trong tiếng khóc có giọng mũi. Tiếng khóc gần giống như tiếng khóc khi đau, nhưng có thêm âm mũi. Sau khi trẻ được tiêm phòng thì hay có tiếng khóc như vậy.

Nếu vì buồn ngủ mà khóc thì tiếng khóc không theo một quy luật nào cả, lại có vẻ lo lắng. Đối với những trẻ lớn hơn thường lấy tay rút tóc, lau mắt hoặc mũi, lúc thì mút ngón tay, lúc lại khóc mấy tiếng.

4. Khó chịu về mặt tình cảm cũng khóc, tỏ ý chống đối. Lúc trẻ được 8 tuần tuổi, người mẹ đã có thể phân biệt được tiếng khóc của con, vì chán, vì bức hay vì khó chịu. Lúc chán, thì trẻ giả khóc, tiếng nhỏ phát ra tự cuống họng, trẻ muốn được người lớn chú ý. Trẻ khóc cho đến khi người lớn bế lên mới thôi.

5. Khi không vừa ý hoặc oán hận, trẻ thường tạo ra những âm thanh. Ngoài những tiếng khóc đã nêu, trẻ thường bắt chước những âm thanh lạ. Lúc được 2 tháng tuổi, trẻ thường tạo ra những âm thanh mới để tỏ sự bất

mãn hay oán hận. Sau khi đã được thỏa mãn, trẻ thường tạo ra những âm thanh khác.

❖ Vì sao khi trẻ khóc không nên "cấm" ngay

Khóc là một hoạt động sinh lý có lợi cho sức khỏe của trẻ. Đại não phát triển chưa hoàn thiện, hoạt động tình cảm rất chưa ổn định, nên mỗi khi bị kích thích, kinh hãi, oán hận hoặc một yêu cầu nào đó chưa thỏa mãn thì trẻ khóc. Một số bậc phụ huynh thường bắt trẻ im ngay, làm cho tinh thần của trẻ bị áp chế, lâu dần tinh thần của trẻ suy sụp, phản ứng chậm chạp, ảnh hưởng tới sự phát triển các khí quan của trẻ, vì nội tạng và vỏ não của trẻ có mối liên quan mật thiết.

Ngoài ra, khi khó chịu về mặt tình cảm thì tim trẻ bị ảnh hưởng, tuần hoàn máu chậm chạp, ảnh hưởng tới sự phát triển các giác quan. Lúc khóc trẻ phải thở gấp, lượng oxy hấp thụ được nhiều hơn, trẻ cảm thấy sảng khoái, tình cảm mới ổn định (giải tỏa tâm lý).

❖ Làm sao để trẻ "khóc đêm" ngủ được

Trong cuộc điều tra chẩn trị về "Giải quyết vấn đề ngủ của trẻ" ở Mỹ, người ta đã nêu ra một số biện pháp có hiệu quả: Yêu cầu các bậc phụ huynh trước khi dỗ cho trẻ nín phải để trẻ khóc một lúc, tuy có khó chịu; Đối với một số trẻ thường đêm tỉnh giấc là khóc, nên kết hợp giữa ngăn cấm và dỗ dành. Đối với một số trẻ khỏe mạnh thường

khóc đêm thì cứ để cho trẻ khóc chừng 5 phút, sau đó cha mẹ hãy vỗ nhẹ (không bế trẻ). Nếu trẻ vẫn chưa ngủ được thì lại chờ thêm 15 - 20 phút nữa rồi lại vỗ cho trẻ ngủ.

Cần luyện cho trẻ có thói quen "ngủ một mình". Cứ phải để cha mẹ ru mới ngủ hoặc vừa mút núm vú cao su vừa ngủ là một thói quen xấu. Nếp ngủ của người lớn khó đổi, nhưng trẻ con thì dễ thích ứng với thói quen ngủ mới.

❖ Vì sao có một số trẻ cứ thút thít suốt đêm

Theo quy luật sinh hoạt của trẻ thì ban ngày trẻ khóc nhiều hơn ban đêm. Nhưng có một số trẻ lại khóc nhiều về đêm, ban ngày nằm ngủ. Số trẻ đó, sau khi sinh ra chưa thích ứng được với hoàn cảnh xung quanh, tưởng đêm là ngày và ngược lại. Các bậc cha mẹ trẻ tuổi không biết bồi dưỡng cho trẻ thói quen sinh hoạt bình thường, thấy trẻ ban ngày ngủ thì không cho trẻ bú theo giờ và số lần bú cũng ít hơn, trẻ cũng ít khóc hơn. Đêm đến, trẻ thiếu sữa là khóc. Người mẹ vì muốn yên, nên cho trẻ bú ngay rồi dỗ cho trẻ ngủ. Nhưng vì bú chưa đủ, bú quá nhiều hoặc khó chịu vì nước tiểu làm ướt tã lót nên trẻ cứ khóc, lâu dần sinh thói xấu, hay khóc đêm. Trong trường hợp này thì cha mẹ không nên lo nghĩ, sốt ruột, phải thay đổi cách nuôi dạy trẻ, cho trẻ ăn đúng giờ, ít cho trẻ ăn về đêm hơn, nhằm giúp trẻ bỏ thói quen khóc. Ngoài ra, còn một số nguyên nhân khác khiến trẻ khóc đêm: mùa rét bị lạnh, mùa hè bị nóng; tã lót chưa thay; ruồi muỗi đốt trẻ... Cha

mẹ phải quan sát kỹ, tìm ra nguyên nhân dù nhỏ nhất, rồi căn cứ vào tình hình thực tế, giúp trẻ thay đổi thói quen.

❖ Chú ý đến trẻ hay khóc ra sao

Khi trẻ khóc nhiều cha mẹ thường lo lắng, sợ trẻ mắc bệnh. Một bộ phận nghiên cứu cho hay, trẻ bình thường, một ngày một đêm khóc không quá 2 giờ 45 phút. Một nghiên cứu khác cho rằng, gào khóc mỗi lần không nên nhiều hơn mấy phút. Trẻ trong vòng một năm tuổi là thời gian tốt nhất để cha mẹ chăm sóc, vỗ về.

❖ Khi trẻ khóc làm thế nào

1. Ôm trẻ vào lòng.
2. Bế trẻ, ngồi lên vòng dung đưa nhẹ nhàng, giúp trẻ thoải mái hơn.
3. Nếu bạn tỏ ra lo lắng khó chịu, thì trẻ sẽ có những phản ứng nhất định đối với tình cảm của bạn. Lúc này nếu có một người khác đến bế trẻ, đỡ trẻ thì hay nhất.
4. Bế trẻ, để đầu trẻ gối lên vai của mình rồi nhẹ nhàng xoa lưng cho trẻ.
5. Nhẹ nhàng thay đổi cách ẵm trẻ, để bụng trẻ sát vào vai của mình, có thể trẻ sẽ dễ chịu hơn.
6. Có thể trẻ khó chịu vì chướng khí, vỗ nhẹ vào lưng trẻ, giúp khí thoát ra ngoài.
7. Thay đổi cách bố trí chỗ nằm của trẻ ở trong nôi.

8. Có thể trẻ bị lạnh, nên quấn khăn, bọc trẻ tốt hơn, giúp trẻ có cảm giác an toàn.

9. Có thể trẻ bị nóng, cởi bớt áo quần, điều chỉnh không khí ở trong phòng.

10. Bế trẻ ngồi hoặc nằm, để trẻ áp vào ngực, giúp trẻ nghe được tiếng tim đập, hơi thở của người lớn.

11. Xoa bóp nhẹ nhàng.

12. Cho trẻ tắm nước ấm.

13. Hát hoặc trò chuyện với trẻ.

14. Mở đài cho trẻ nghe nhạc.

15. Để trẻ nằm lên đầu gối, rồi rung nhẹ nhẹ.

16. Cho trẻ nằm nôi, ru nhẹ nhẹ.

17. Cho trẻ ra ngoài, giảm bớt căng thẳng.

18. Để người khác chăm trẻ, nhưng phải để bộ quần áo bạn vừa mặc ở cạnh, giúp trẻ quen hơi mà yên tâm.

19. Nếu trẻ đau bụng thì nên để trẻ nằm ngửa, điều khiển hai chân trẻ trong tư thế đạp xe, giúp khí có thể thoát ra ngoài.

❖ Thái độ đối với trẻ hay khóc

Lời "tuyên ngôn" đầu tiên của trẻ đối với đời người là tiếng khóc. Nếu trẻ sinh ra mà không khóc được thì thầy thuốc cũng chẳng có cách gì giúp cho trẻ khóc. Khi nằm trong bụng mẹ, trẻ ở trong tư thế gấp khúc, không thở được bằng phổi, được mẹ cung cấp toàn bộ dưỡng khí.

Trong thời khắc ra đời, trẻ phải khóc để nở phổi, bắt đầu thở hít. Trẻ không khóc, không hít thở được dưỡng khí, coi là tắt thở, toàn thân tím tái mà lịm dần đi.

Lúc trẻ chưa biết nói thì tiếng khóc là phản ứng tự bảo vệ, là tín hiệu báo có chỗ đau hoặc khó chịu. Có thể nói tiếng khóc là thứ ngôn ngữ đặc biệt của trẻ. Nếu mọi việc vẫn bình thường thì trẻ có khóc cũng chẳng ngại. Vả lại khi khóc, trẻ thường vung tay đập chân, tứ chi đều hoạt động, cũng là cơ hội giúp trẻ phát triển. Đương nhiên khóc phải có chừng mực.

Nếu trẻ khóc nhiều quá, nên tìm thấy thuốc chữa trị.

❖ Qua tiếng khóc đoán biết trẻ phát triển ra sao

Tiếng khóc của trẻ thường khác nhau. Làm cha mẹ dễ nhận ra tiếng khóc đặc biệt của con mình.

Nghiên cứu cho thấy, qua tiếng khóc của trẻ có thể đoán biết được tốc độ phát triển của trẻ trong thời kỳ này ra sao.

Qua phân tích tỉ mỉ tiếng khóc của trẻ, có thể đoán biết được tình trạng sức khỏe của trẻ khi được 18 tháng tuổi hoặc 5 năm tuổi.

Nếu tiếng khóc thanh, nhẹ, âm điệu rất cao hoặc thường thay đổi thì lúc 18 tháng tuổi, phần lớn số trẻ này tốc độ phát triển về tâm lý chậm chạp, lúc 5 tuổi, năng lực nhận thức thấp.

❖ Vì sao nói tiếng trẻ khóc là sự thể hiện của nhiều loại tín hiệu

Nghiên cứu hiệu suất tiếng khóc của trẻ cho thấy, trẻ khóc là do đau, do đói, nhưng còn là sự biểu hiện của niềm hoan lạc.

Qua điện não đồ lại thấy thêm, tiếng khóc là công cụ để trẻ giao tiếp với bên ngoài, truyền tin hoặc cấp báo. Nói chung, khi trẻ có cảm giác khác thường thì đại não tiếp nhận những tín hiệu đó rồi phản ứng thành tiếng kêu tiếng khóc.

Về mặt thực tế cần phải hiểu rằng, trẻ sơ sinh nếu thiếu dưỡng khí cảm thấy khó chịu mà khóc thì cách khóc cũng bình thường.

Cần phải nắm được những tín hiệu của trẻ để biết sớm những khác thường trong cơ thể trẻ, những bệnh tật có thể phát sinh như bệnh viêm màng não sau 6 giờ kể từ lúc trẻ ra đời.

❖ "Sức hấp dẫn" từ cái hôn của mẹ

Nếu một đứa trẻ bị đau ở chân hoặc ở ngón tay thì đứa trẻ sẽ khóc vì đau đớn. Lúc này người mẹ hôn con thì đứa trẻ cảm thấy đỡ đau hơn hoặc hết đau. Vậy sức hấp dẫn từ cái hôn của người mẹ là ở chỗ nào? Cùng với sự phát triển của khoa học, con người đã tìm được câu trả lời đúng đắn. Các nhà khoa học Anh, Mỹ đã phát hiện đại não có thể sản sinh một chất hóa học phù hợp với đau đớn của trẻ. Công

hiệu của nó như một chất giảm đau tốt nhất. Trung tâm đại não của trẻ đã sản sinh ra chất này trong trạng thái đau đớn, thay đổi tâm sinh lý của trẻ. Chất này có thể nhiều hay ít do hoàn cảnh của con người "trong trạng thái tự vệ" hoặc "không tự vệ".

Khi trẻ ngã, đại não sinh ra chất này ít nên cảm thấy đau đớn hơn. Người mẹ hôn trẻ làm cho trẻ được an ủi, chuyển sang trạng thái "không tự vệ", đại não sinh ra chất này nhiều hơn, khiến trẻ giảm đau. Đó chính là "ma lực" của cái hôn của mẹ.

❖ Thay tã lót cho trẻ như thế nào

1. Để trẻ nằm lên khăn mềm, cởi bỏ tã lót rồi dùng nước ấm nhẹ nhàng rửa trước và sau bộ phận sinh dục của trẻ (đối với bé gái càng quan trọng). Sau đó lấy khăn lau khô. Nếu trẻ đi ngoài, phân thấm ra tã lót, nên dùng giấy mềm lau sạch phần lưng cho trẻ, lại rửa sạch bằng nước ấm và xà phòng, lau khô bằng khăn mềm, chú ý đặc biệt đến chỗ da bị chảy xước.

2. Lót cho trẻ bằng khăn xô sạch sẽ, gấp nhiều lớp. Đối với bé trai lót ở trước, bé gái ở phía sau, để dễ thấm nước giải. Sau đó lấy tã chéo buộc lại.

❖ Không nên buộc tã lót quá chặt

Khi buộc tã lót cho trẻ không nên buộc quá chặt để tránh đường tiểu bị viêm, dẫn đến các bệnh về máu. Buộc

tã lót cho trẻ quá chặt sẽ làm tổn thương da của trẻ, tã ướt là nơi phát triển của vi khuẩn, vi khuẩn dễ xâm nhập vào đường tiết niệu.

Qua nghiên cứu cho thấy, nước giải vốn không có khuẩn nhưng nếu để nước giải trong không khí chừng nửa giờ sau sẽ sinh khuẩn. Đường tiểu của bé gái dễ bị nhiễm khuẩn gấp 20 lần so với bé trai. Đường tiểu của nữ ngắn nên dễ bị nhiễm khuẩn. Qua nghiên cứu, nhiễm trùng đường tiểu là một thứ bệnh hay gặp của trẻ nhỏ, xếp hàng thứ ba sau nhiễm trùng đường hô hấp, đường ruột.

Đường tiểu bị nhiễm trùng đối với trẻ mới sinh và trẻ trưởng thành rất nguy hiểm, có thể dẫn tới những bệnh nghiêm trọng, như bệnh về máu hoặc bệnh về thận. Vì vậy phải thường xuyên thay tã lót cho trẻ, giữ vệ sinh và đừng buộc tã quá chặt.

❖ **Làm thế nào để giặt sạch mùi khai ở tã lót**

Tã lót của trẻ thường có mùi hôi đặc biệt. Giặt bằng nước thông thường khó sạch. Phải có dung dịch nước tẩy trùng thì mới hết mùi hôi. Chỉ cần cho 2 - 3 giọt nước tẩy trùng vào nước, rồi khuấy cho đều, ngâm tã lót của trẻ vào đó chừng mấy phút, sau khi giặt sạch và phơi khô thì sẽ hết mùi.

❖ **Giặt sạch những tã lót có vết bẩn**

Cho tã lót đã được giặt vào trong chậu nước và thêm

mấy giọt nước phèn sẽ làm sạch những vết bẩn ở tã lót. Dùng những tã lót này cho trẻ không những sạch sẽ mà còn không ảnh hưởng đến da của trẻ.

❖ Tã lót không nên quá dày

Tã dày quá sẽ ảnh hưởng đến hai chân của trẻ, khi lớn dễ bị cong vẹo, hình thể khó coi.

❖ Xử lý tã lót như thế nào thì tốt nhất

Khi tã ướt hoặc bẩn cần thay ngay, nhằm tránh các bệnh về da. Có một số bà mẹ chỉ thay tã lót trước và sau khi cho trẻ bú, coi là đủ. Nhưng một số trẻ da đặc biệt mẫn cảm cần phải thay tã lót nhiều hơn.

Tã lót được thay ra bẩn hoặc ướt cần phải giặt ngay, sau đó ngâm vào một chậu nước ấm có xà phòng để giặt sạch những vết ố trên tã lót. Tã lót phải giặt hàng ngày và giặt riêng. Nếu có điều kiện thì tốt nhất nên phơi tã lót đã giặt ra ngoài trời vì ánh sáng mặt trời có thể diệt khuẩn.

❖ Trẻ hay đái dầm thì làm thế nào

Các chuyên gia khuyên rằng, các bậc cha mẹ nên huấn luyện cho trẻ có thói quen đi đại tiểu tiện đúng giờ. Cơm tối nên ăn nhạt, ít chan canh, ban ngày uống nhiều nước. Ban ngày khi muốn đi tiểu tiện trẻ nên nhin trong một mức độ cần thiết để bàng quang được rèn luyện.

Đối với trẻ hay đái dầm, nên an ủi là chính, đừng trách

mắng hay ngăn cấm. Đối với trẻ đôi khi đái dầm là chuyện thường. Những đứa trẻ đái dầm thường xuyên thì cần điều trị.

❖ Không được để dây đeo quần thít chặt vào phần ngực của trẻ

Một số bậc cha mẹ có thói quen buộc chặt dây đeo quần vào phần ngực của trẻ. Làm như vậy sẽ ảnh hưởng đến phần ngực của trẻ, làm ngực biến dạng, phần xương thay đổi. Nếu trẻ lúc này thiếu vitamin D hoặc ít được ra nắng thì trẻ dễ bị bệnh nhũn xương, xương phần ngực bị lồi ra hoặc lõm vào, ảnh hưởng tới hai lá phổi, dễ bị bệnh về đường hô hấp, viêm phế quản.

❖ Đừng xem nhẹ việc chăm sóc da của trẻ

"Da bị đói" không có nghĩa là da không có thực phẩm để ăn. Một số học giả nước ngoài gọi da không được chăm sóc là "da bị đói". Trẻ có một nhu cầu đặc biệt trời sinh là thông qua sự vuốt ve, khiến cho trẻ cảm nhận ấm áp và thân thiết. Đó là những nhu cầu quan trọng để trẻ phát triển bình thường. Nếu không thì trẻ dễ chán ăn, cảm thấy cơ năng trì trệ, trí lực giảm sút, cử chỉ không bình thường, phát triển không tốt, tính tình thất thường. Một nhà khoa học Mỹ đã nghiên cứu từ một con khỉ: Để khỉ vừa sinh ra được nuôi dưỡng cách biệt với khỉ mẹ, mẹ và con vẫn nghe và nhìn thấy nhau, không để khỉ mẹ ôm ấp vuốt ve khỉ

con, những người nuôi khỉ cũng không sờ vào khỉ. Kết quả là khỉ con không có hứng thú gì với môi trường xung quanh.

Những hành vi không bình thường như vậy chúng ta cũng thường thấy ở những trẻ không cha, không mẹ trong các cô nhi viện. Vì vậy các bậc làm cha làm mẹ không thể xem thường bệnh "da đói" của trẻ. Cần phải chăm sóc trẻ nhiều hơn. Thường xuyên tiếp xúc với trẻ, ôm ấp hôn hít, làm cho trẻ cảm nhận được bầu không khí ấm áp trong gia đình.

❖ Trẻ ngủ bao nhiêu thì đủ

Một thống kê ở Mỹ cho thấy, trẻ trên 4 tuổi không cần phải ngủ ban ngày. Qua nghiên cứu, thời lượng ngủ bình quân của trẻ như sau:

<i>Năm tuổi</i>	<i>Thời gian ngủ ban ngày (giờ)</i>	<i>Thời gian ngủ ban đêm (giờ)</i>
1 tuần tuổi	8	8,5
4 tuần tuổi	6,75	8,75
3 đến 4 tháng	5	10
6 tháng	4	10
9 tháng	2,75	11,25
1 tuổi	2,5	11,5

<i>Năm tuổi</i>	<i>Thời gian ngủ ban ngày (giờ)</i>	<i>Thời gian ngủ ban đêm (giờ)</i>
2 tuổi	2	11,75
3 tuổi	1,25	11
4 tuổi	1	11,5
5 tuổi		11
6 tuổi		10,75

❖ Những điều phải chú ý khi trẻ ngủ

Những thứ trẻ không nên ngậm trong khi ngủ: góc chăn, đầu vú, ngón tay, hoa quả. Chăn đắp vừa đủ, khi ngủ phải cởi bớt quần áo, nhất là áo khoác. Áo khoác là thứ bẩn, mất vệ sinh. Cởi bớt quần áo để trẻ được ngủ thoải mái.

Những trẻ thích nằm sấp ngủ thì nên lưu ý:

1. Sử dụng nệm cứng.
2. Không dùng gối đầu.
3. Ga trải giường phải cố định.
4. Không để vật dụng ở trên đệm.
5. Không mặc quần áo dài.

❖ Làm sao để trẻ ngon giấc

Lúc trẻ khóc và quấy, cha mẹ thường nghĩ là trẻ đói,

nên cho trẻ ăn ngay, nhưng khi ăn no rồi trẻ vẫn không yên. Vì vậy sẵn sóc về mặt tình cảm mới là một trong những biện pháp có hiệu quả nhất. Ta nên nhẹ nhàng ôm trẻ mà ru hoặc cho trẻ nằm vồng dung đưa nhẹ nhẹ. Không nên dung đưa mạnh, rung động mạnh, tránh thương tổn cho não của trẻ.

Về mặt sinh lý, việc dung đưa trẻ nhẹ nhàng giúp vỗ yên tình cảm của trẻ. Trung khu thần kinh của con người có một bộ phận gọi là tiền đình có tác dụng giữ trạng thái cân bằng cho cơ thể. Ngoài ra nó còn có chức năng điều tiết sự cân bằng nói trên. Khi chúng ta dung đưa trẻ nhẹ nhàng là kích thích vừa mức tiền đình của trẻ, giúp thần kinh tiền đình bị ức chế, trẻ cảm thấy dễ chịu, chìm vào giấc ngủ yên bình.

❖ Không nên ôm trẻ khi trẻ ngủ

Ài cũng quý trẻ, nhưng quý không đúng cách thì sẽ có hại cho sức khỏe của trẻ. Về năng lực chống bệnh, người lớn mạnh hơn trẻ. Ôm trẻ khi trẻ ngủ thì những vi khuẩn ký sinh trong khoang miệng người lớn sẽ qua đường hô hấp truyền sang trẻ, đồng thời trẻ còn hít phải nhiều thán khí do người lớn thở ra. Những người lớn nghiện thuốc và rượu còn truyền sang cho trẻ chất nicôtin và cồn có hại cho sức khỏe của trẻ. Những bệnh truyền nhiễm ở người lớn cũng dễ dàng lây sang trẻ. Vì vậy, cho trẻ ngủ riêng là tốt nhất.

❖ **Làm gì khi trẻ không chịu ngủ**

Khi đến giờ ngủ, nói chung trẻ rất ít nghe lời, làm cha mẹ rất phiền lòng. Chúng ta nên thử nghiệm 5 biện pháp sau:

1. Thương lượng. Trước khi ngủ trẻ thường có những yêu cầu. Nếu yêu cầu đó hợp lý thì nên bàn bạc, thỏa mãn. Sau đó trẻ sẽ nghe lời, đi ngủ.

2. Kể chuyện ngắn. Kể một câu chuyện chừng mười phút là hợp nhất. Nội dung chuyện nên vui vẻ nhẹ nhàng.

3. Không nên hù dọa trẻ. Hù dọa khiến trẻ cảm thấy một cái gì ghê gớm, là điều không tốt.

4. Giúp trẻ có cảm giác an toàn. Khi trẻ con sợ bóng đen, sợ quỷ nên thắp một ngọn đèn nhỏ trong phòng, giúp trẻ có cảm giác an toàn.

5. Khen ngợi kịp thời. Khi đến giờ trẻ tự động lên giường ngủ thì phải khen ngợi ngay.

❖ **Ban đêm trẻ khó ngủ thì phải làm gì**

Để ban đêm trẻ có thể ngon giấc, nên dùng các biện pháp sau:

1. Đừng kể những chuyện ma quái ly kỳ cho trẻ nghe, vì những chuyện đó thường để lại những ấn tượng khó quên trong não của trẻ, làm trẻ dễ sợ hãi lúc đêm tối mà khó ngủ.

2. Không cho trẻ xem những phim ảnh thần quỷ ly kỳ

rùng rợn, vì những phim ảnh đó cũng để lại những hậu quả xấu.

3. Khi trẻ sợ tối, nên thắp một ngọn đèn nhỏ để khi ngủ hoặc khi tỉnh giấc sẽ hết sợ.

4. Nếu có trẻ vì sợ hãi mà hét lên, nên kịp thời vỗ về và giải thích, để trẻ dần dần hiểu được vì sao không phải sợ.

5. Phải chú ý xem trẻ có mắc bệnh mộng du không.

❖ **Săn sóc khi trẻ ngủ**

Trẻ nhỏ thường hay sợ sệt, luôn muốn có người lớn ở cạnh khi ngủ. Khi ngủ dậy không thấy người lớn là khóc, quấy. Vì vậy khi trẻ ngủ nên có người lớn trông nom, nhất là những lúc thời tiết nóng lạnh thất thường, trẻ dễ bị cảm.

Nhưng đối với người lớn, đang đêm cứ phải dậy để xem trẻ ngủ như thế nào, ngủ say hay không, chăn đắp kín hay hở, là một việc khó khăn. Vì vậy một số gia đình thường lắp một chiếc gương ngay chỗ nằm thì có thể nắm được mọi tình hình của trẻ mà không phải dậy. Nếu tối chỉ cần mắc thêm đèn ngủ ở cạnh giường của trẻ.

❖ **Trẻ ngủ trong tư thế nào là tốt nhất**

Trẻ nhỏ cũng như người lớn, nằm ngửa và nằm nghiêng khi ngủ là tốt nhất. Không nên nằm sấp. Nằm sấp phần ngực bị đè sẽ khó thở và ảnh hưởng tới nhịp đập của tim.

❖ Vì sao phải để trẻ ngủ trong tư thế thoải mái

Khi trẻ từ 1 đến 4 tháng tuổi, đại não của trẻ đang trong giai đoạn phát triển thấp, chưa có nhiều phản ứng về hình tượng, màu sắc, âm thanh bên ngoài, nhưng đã có phản ứng về ánh sáng. Nếu trẻ luôn luôn nghiêng đầu nhìn về phía có ánh sáng, lâu dần trẻ sẽ bị lác mắt.

Trong vòng một năm tuổi, phần xương đầu của trẻ chưa liền hẳn, nếu khi ngủ trẻ luôn nằm nghiêng về một phía thì dễ bị bẹt đầu.

Vì vậy đối với trẻ chưa đầy năm, lúc ngủ không chỉ phải nằm ngửa mà còn phải thay đổi tư thế của đầu hoặc thay đổi vị trí bóng đèn khiến cho cơ vận động nhãn cầu có điều kiện phát triển bình thường, không bị lác mắt, bẹt đầu.

❖ Nằm sấp mà ngủ có hại gì

Sau mấy chục năm chủ trương trẻ sơ sinh khi ngủ nên nằm sấp thì nay, ngành nhi khoa ở Mỹ đã có những công bố đính chính lại, nằm ngửa và nghiêng khi ngủ là an toàn nhất, trẻ ít bị đột tử vì tư thế ngủ.

Ở Mỹ có chừng 80% trẻ sơ sinh nằm sấp khi ngủ. Ngày càng có nhiều trẻ sơ sinh ở các nước trên thế giới cũng ngủ trong tư thế đó. Trước đây các thầy thuốc cho rằng trẻ nằm sấp khi ngủ tránh được bệnh mũi họng bị tắc vì sữa. Ngày nay qua nhiều nghiên cứu ở Mỹ lại cho thấy tư thế ngủ như vậy có liên quan đến trẻ đột tử trong khi ngủ.

Bệnh đột tử khi ngủ ở trẻ đến nay vẫn chưa rõ nguyên

nhân, thường thì trẻ ngừng thở trong khi ngủ. Nhưng có giải phẫu pháp y cũng không tìm được nguyên nhân của những trường hợp chết như vậy. Bệnh này hay gặp ở trẻ từ 2 đến 6 tháng tuổi. Ở Mỹ tỉ lệ trẻ chết vì bệnh này là 1%.

Ngành nhi khoa ở Mỹ vẫn chủ trương ngủ sắp đối với những trẻ dễ non mắc bệnh cấp về đường hô hấp, những trẻ đường hô hấp hẹp, những trẻ dạ dày yếu hay nôn ra sữa.

❖ Vì sao không nên để trẻ ngủ trên ghế sofa

Tính đàn hồi ở ghế sofa lớn, trẻ không thể có được một tư thế ngủ bình thường. Khi nằm ngửa, cột sống của trẻ không giữ được tư thế trời lên, trái lại cột sống cong về phía sau. Khi nằm nghiêng, xương hông dễ cong lại. Hiện tượng đó càng rõ nét khi để trẻ ngủ trên sofa cùng người lớn.

❖ Vì sao mẹ phải lánh mặt khi trẻ tiêm thuốc

Khi trẻ tiêm thuốc, người mẹ nên lánh đi nơi khác. Lúc tiêm xong, mẹ đến bế con thì trẻ sẽ ít khóc hơn.

❖ Phải thận trọng khi cho trẻ dùng quạt điện

Mùa hè, khí trời oi bức, người ta thích mở quạt máy. Nhưng để quạt quạt thẳng vào trẻ thì trẻ dễ bị nhiễm bệnh. Da của trẻ non và mỏng, trung khu thần kinh điều tiết nhiệt lượng trong cơ thể chưa hoàn thiện, trẻ nhận

một lượng gió đột ngột, mao mạch co lại đột ngột, máu lưu thông thất thường, rất dễ bị cảm lạnh. Để trẻ đỡ nóng, nên tắm cho trẻ bằng nước ấm. Nếu phải quạt thì quạt nhẹ, không để quạt điện thổi trực tiếp vào trẻ.

❖ **Phải chuẩn bị những gì khi con đi nhà trẻ**

Trước khi con đi nhà trẻ, ngoài những yêu cầu chung, gia đình nên chuẩn bị thêm về mọi mặt, như đưa trẻ đến làm quen với môi trường mới, giúp trẻ không còn sợ hãi khi đến nhà trẻ. Đưa trẻ đi chơi công viên hoặc những nơi có đông trẻ nhỏ, để con tiếp xúc với nhiều bạn nhỏ xa lạ.

Giúp trẻ biết tự mặc quần áo, buộc dây giày, biết ăn uống một mình. Dạy con biết đoàn kết, thương yêu người khác.

❖ **Nên cho trẻ nghe chuyện trước khi ngủ**

Cho trẻ nghe chuyện trước khi ngủ là rất có lợi. Qua đó có thể dạy, gợi mở cho trẻ, tăng thêm tình cảm giữa cha mẹ và con cái.

1. Kể chuyện giống như cho trẻ xem một bức họa đẹp. Điều quan trọng, truyện phải có hình tượng, sinh động, âm thanh dịu dàng.

2. Kể chuyện bằng những âm thanh lời nói hàng ngày, giúp trẻ dễ nghe dễ hiểu.

3. Nói về những chuyện trong gia đình, chuyện thời nhỏ của bố mẹ, bố mẹ đã lớn lên như thế nào, trẻ rất thích

nghe. Câu chuyện giúp trẻ hiểu biết được nhiều điều thiết thực.

4. Chuyện đang kể phải dừng lại. Lúc này nên hỏi trẻ "Con nghĩ tiếp xem như thế nào đây?". Thông thường trẻ rất thích kết thúc câu chuyện theo suy nghĩ của mình. Làm như vậy, giúp trẻ rèn luyện trí tưởng tượng.

5. Nên thường xuyên thay đổi nội dung câu chuyện. Nếu kể mãi về một loại truyện trẻ dễ chán. Nhưng nếu không tìm được truyện mới để kể, nên kể lại truyện cũ ở một góc độ khác thì trẻ vẫn muốn nghe.

❖ **Vì sao trẻ ngủ hay nghiêng răng**

Có mấy nguyên nhân:

1. *Bụng trẻ có giun đũa.* Giun ở trong ruột không chỉ ăn mất nhiều chất dinh dưỡng, còn tiết ra nhiều độc tố, kích thích thành ruột làm chậm sự tiêu hóa, gây đau đôn, trẻ thường khó chịu và mất ngủ, nghiêng răng vào ban đêm.

2. *Có nhiều giun kim.* Giun kim sống trong ruột già, sau khi trẻ ngủ, chúng thường chui ra phía hậu môn để đẻ trứng. Trẻ cảm thấy khó chịu và ngứa, kém ăn và nghiêng răng vào buổi tối.

3. *Trẻ bị gù lưng.* Do xương lưng bị cong, cơ thịt đau đôn, thần kinh giao cảm hưng phấn, dẫn tới mất ngủ, khó chịu, sợ sệt, nhiều mồ hôi và thường nghiêng răng về đêm. Nếu bổ sung thêm vitamin D, canxi và cho trẻ ra nắng nhiều hơn thì bệnh nghiêng răng sẽ giảm dần.

4. *Buổi tối ăn quá no.* Lúc ngủ ở ruột và dạ dày vẫn còn thức ăn, cả hệ tiêu hóa phải "làm ca đêm", hoạt động hấp thu, tiêu hóa liên tục diễn ra, dẫn tới trẻ nghiến răng khi ngủ. Cho trẻ ăn vặt trước khi ngủ cũng gây ra hiện tượng nghiến răng.

5. *Trùm kín đầu khi ngủ.* Trẻ thiếu dưỡng khí, nhiều thán khí, đại não bị kích thích, gây nghiến răng.

6. *Trẻ hưng phấn quá mức.* Trước khi ngủ, trẻ nghe những câu chuyện kích động, xem phim đánh nhau nên tinh thần hưng phấn, trẻ khó ngủ và hay nghiến răng.

❖ **Làm gì để giúp trẻ ngủ một giấc tới sáng**

Thực tế tiếp xúc với 120 gia đình nuôi trẻ từ 9 tháng tuổi cho thấy, mỗi buổi tối người lớn dễ dàng, ôm ấp giúp trẻ ngủ hoặc để trẻ vừa bú vừa ngủ thì giấc ngủ của trẻ đều không sâu. Mỗi khi thức giấc, người lớn lại phải giúp thì trẻ mới ngủ tiếp được. Còn nếu khi trẻ sắp ngủ, người lớn không ở cạnh thì trẻ sẽ ngủ một giấc cho tới sáng. Qua điều tra thấy rằng:

1. Trong khoảnh khắc trước giấc ngủ, cha mẹ có mặt, thì trẻ ngủ không sâu, thường tỉnh giấc.

2. Nếu trước lúc ngủ, cha mẹ không có mặt thì chỉ có 20% trẻ thức giấc vào ban đêm.

❖ **Làm thế nào khi trẻ đêm thức, ngày ngủ**

1. Giữ độ tối cần thiết, giúp trẻ phân biệt ngày và đêm.

2. Mỗi đứa trẻ thường hay quấy về đêm hoặc nhiều hoặc ít, nếu cha mẹ sẵn sàng đối mặt với tình trạng xấu nhất thì có thể tình hình sẽ không tồi tệ như chúng ta nghĩ.

3. Cha mẹ phải nắm vững tình hình sức khỏe của con, giúp chúng có thói quen ngủ về đêm. Không nên thấy trẻ khó ngủ thì bế trẻ ra xem vô tuyến hoặc cùng chơi với trẻ, như vậy càng làm cho trẻ thức ngủ lộn xộn.

❖ **Làm gối cho trẻ như thế nào**

Mỗi trẻ mỗi ngày thường phải nằm tới 20 giờ. Sức khỏe của trẻ, hình dáng phần đầu của trẻ thế nào, liên quan tới việc chọn gối cho trẻ. Nên phơi vỏ đậu xanh thật khô, tích lại đủ làm ruột một chiếc gối dài chừng 30cm, có hình bầu dục. Loại gối này thích hợp với trẻ, mùa đông thì thoáng khí, mùa hè lại mát mẻ, phần đầu của trẻ tròn trĩnh, đẹp mắt.

❖ **Mùa hè chọn gối cho trẻ như thế nào**

Nên chọn gối cho trẻ như thế nào giúp trẻ ngủ ngon giấc. Phải chú ý đến độ cao, độ cứng, thông gió, tỏa nhiệt, thấm mồ hôi và không biến dạng.

1. *Cao thấp, lớn bé vừa phải.* Không cao quá, to quá, nhưng cũng đừng quá thấp. Độ cao không quá 6 cm. Nếu quá thấp, máu ứ nhiều khiến đau đầu.

2. *Độ cứng, mềm.* Cứng quá xương sọ dễ biến hình, phát

triển chậm. Mềm quá, dễ làm máu tắc nghẽn, đau nửa đầu.

3. *Phải thông thoáng và tỏa nhiệt.* Dân gian thường lấy vỏ đậu xanh làm ruột gối. Vừa tỏa nhiệt vừa thông thoáng, rất tiện cho trẻ về mùa hè.

❖ Trẻ gối đầu bằng những chiếc gối không đúng quy cách có hại như thế nào

1. *Ảnh hưởng tới phát triển cột sống.* Cột sống người cong hình chữ S, khi nằm ngửa, đốt sống thứ 5, 6 sát xuống giường, xương, cơ, nội tạng đều được nghỉ ngơi. Gối làm cho phần cổ cao hơn, giúp phát triển phần xương sọ. Nhưng nếu dùng gối quá cao quá lớn, phần xương cổ cong nhiều, làm cho diện tích chịu lực đốt sống thứ 5, 6 giảm, áp lực trở nên lớn, lâu dần cột sống sẽ biến hình, cong lưng hay vẹo lưng.

2. *Da đầu dễ bị nhiễm khuẩn.* Nếu để trẻ dùng chung gối với những người mắc bệnh ngoài da, các loại bệnh truyền nhiễm khác thì bệnh dễ lây sang trẻ. Trẻ sẽ ngứa đầu, mặt nổi mẩn, mắt đỏ v.v...

3. *Ảnh hưởng tới hô hấp.* Gối quá cao, xương cổ giãn nở lớn, độ cong xương ngực hẹp lại, áp lực lên cổ, khí quản mạnh, việc hít thở sẽ khó khăn.

4. *Cổ bị tổn thương.* Độ cao, mềm hoặc cứng của chiếc gối dễ làm cho cơ cổ mỏi, tổ chức cơ ở cổ luôn căng thẳng và tổn thương, dẫn tới bệnh vẹo cổ hoặc cứng cổ.

Bởi vậy, phải căn cứ vào tình hình sức khỏe của trẻ mà chọn gối cho các em. Phải thay đổi ruột gối và độ dày của gối một cách đều đặn. Gối là vật dụng cần thiết, quan hệ tới sức khỏe của trẻ nên không thể xem nhẹ.

❖ Không nên để trẻ ngủ trên thảm sưởi điện

Ngày rét, một số cha mẹ đã để trẻ ngủ trên thảm điện. Như vậy không có lợi cho sức khỏe của trẻ.

Cơ thể trẻ vốn nóng, ban đêm thường ra mồ hôi. Nằm thảm điện, nhiệt độ tăng cao, trẻ ra mồ hôi nhiều hơn. Lúc đó, do cửa quạt nhiều, chân tay của trẻ thường tuột ra ngoài chăn, dễ bị cảm lạnh. Lại vì nhiệt lượng tăng nhanh, niêm mạc quá khô, dẫn tới đau họng, giấc ngủ không ngon. Nhiệt độ trong chăn và trong phòng ngủ quá chênh lệch, trẻ liên tiếp cảm mạo, ảnh hưởng nhiều tới sức khỏe.

❖ Cần chú ý khi trẻ ngủ trên chiếu lạnh

Mùa hè nóng bức, trẻ ngủ trên chiếu cảm thấy dễ chịu và thoải mái. Nhưng khả năng thích ứng của trẻ với ngoại cảnh yếu, nên nằm chiếu mà không cẩn thận dễ bị cảm, đau bụng. Vì vậy để trẻ ngủ chiếu phải chú ý:

1. Chọn chiếu. Có ba loại chiếu, chiếu trúc, chiếu bằng cây cao lương, chiếu cói. Chiếu cói thích hợp nhất với trẻ nhỏ.
2. Đừng cho trẻ nằm ngủ trên chiếu. Phải trải ga hoặc khăn lên chiếu, giữ gìn da cho trẻ.

3. Phải chú ý đừng để vật nhọn trên chiếu đâm vào da thịt trẻ.

4. Chiếu phải khô ráo, sạch sẽ. Phải thường xuyên lau mặt chiếu bằng khăn ướt. Nếu trẻ đái ra chiếu phải kịp thời giặt giữ phơi khô. .

5. Nếu trẻ ốm hoặc dị ứng với chiếu thì đừng dùng chiếu nữa.

❖ Không nên ôm ẵm trẻ nhiều

Ôm ẵm trẻ nhiều là điều không có lợi cho sức khỏe của trẻ.

1. Xương của trẻ phát triển rất nhanh, nếu trẻ được ôm ẵm nhiều, nhất là ôm ẵm không đúng cách sẽ làm cho xương phát triển chậm hoặc phát triển không bình thường.

2. Trẻ con cần được tập bò và đi nhiều thì tứ chi và lồng ngực mới phát triển đều.

3. Trẻ con sau khi bú xong, nếu ôm ẵm nhiều thì phân dạ dày sẽ phải làm việc nhiều, dẫn tới bị trớ.

4. Trẻ con được ôm ẵm nhiều thì ít ngủ hơn. Ngủ không đủ sẽ biếng ăn, phát triển kém.

❖ Vì sao trẻ hay rớt dãi

Tuyến nước bọt thường tiết ra nước bọt, giúp niêm mạc miệng hoạt động, trẻ dễ ăn dễ nuốt. Nước bọt còn có tác

dụng diệt khuẩn. Nước bọt được tiết ra đều đặn nhờ có phản xạ thần kinh và tuyến nước bọt luôn được kích thích.

Khi trẻ vừa ra đời, do hệ thần kinh trung ương và tuyến nước bọt chưa phát triển, nên ít nước bọt. Sau khi trẻ được 3 đến 4 tháng tuổi, các bộ phận nói trên đã phát triển nên nước bọt nhiều hơn. Trong khi đó khả năng nuốt của trẻ chưa hoàn thiện, vòm miệng lại nông, nên có hiện tượng rò dãi. Đó không phải là một loại bệnh.

❖ **Đừng để trẻ nhịn đái**

Nhịn đái là có hại, nhất là đối với trẻ nhỏ. Trẻ con đang trong thời kỳ phát triển, nếu để trẻ nhịn đái sẽ có hại nhiều mặt.

1. Dễ bị bệnh tràn nước tiểu. Thông thường bàng quang chứa một lượng nước tiểu nào đó thì thần kinh ở thành bàng quang được kích thích, truyền tín hiệu lên não, nguyện vọng bài tiết được thực hiện. Nếu để trẻ nhịn đái thì lượng nước tiểu trong bàng quang ngày một nhiều, áp lực cũng ngày một lớn. Bàng quang được kích thích đến một giới hạn nhất định thì nước tiểu sẽ tự động tràn ra ngoài, trẻ bị bệnh tràn nước tiểu (gọi là đái rỉ).

2. Thần kinh cảm giác của bàng quang tổn thất. Trẻ nhịn đái ảnh hưởng nhiều đến hoạt động thần kinh, dẫn tới một số bệnh, như đái són. Ở các bé gái, đường tiểu ngắn, dễ bị nhiễm khuẩn, đái ra máu.

3. Khuẩn trong nước giải có thể qua đường tiểu đến

thận gây viêm thận, ảnh hưởng tới chức năng của thận (gọi là viêm thận ngược dòng).

❖ **Đừng cho trẻ đeo đồ trang sức**

Một là da của trẻ non và mềm, đồ trang sức như nhẫn, vòng cổ, vòng tay dễ làm trầy xước da, dẫn đến viêm da, sung tấy. Hai là trẻ dễ làm mất các đồ trang sức vì tính hiếu động. Ba là trẻ thích ngậm đồ vật, có khi ngậm cả đồ trang sức và nuốt luôn vào bụng. Bốn là trẻ đang trong độ tuổi lớn nhanh, nếu đeo nhẫn hay vòng chân, nhất là đeo những thứ nhỏ, sát vào da thì dễ ảnh hưởng tới lưu thông máu ở một bộ phận nào đó, làm cho một phần của cơ thể không đủ chất dinh dưỡng, làm xương và cơ ở đó kém phát triển.

❖ **Đừng cho trẻ đeo đồ trang sức bằng hợp kim**

Trẻ đang trong thời kỳ phát triển mạnh, nhưng da mềm và non, đồ trang sức dễ làm da trầy xước cục bộ, viêm nhiễm. Qua nghiên cứu cho thấy chất kền trong đồ trang sức sẽ lưu lại một ít nguyên tố kền trên lớp biểu bì của da. Mồ hôi tác dụng với kền tạo thành một lớp muối, khiến da bị kích thích, xuất hiện tượng mẩn cảm dị ứng, nhẹ thì sưng tấy mẩn ngứa, nặng thì da mưng mủ, lở loét, phát ban. Qua một nghiên cứu ở Mỹ còn cho thấy, một số đồ trang sức kim loại còn hàm chứa chất phóng xạ, có hại nhiều cho sức khỏe trẻ nhỏ.

❖ Gìn giữ da mặt của trẻ như thế nào

Da mặt của trẻ mảnh và non, mao quản rất nhiều, rửa mặt cho trẻ không dùng khăn thô, không chà xát mạnh, ảnh hưởng tới vẻ đẹp khuôn mặt của trẻ. Một số bà mẹ trẻ, sau khi cho con bú còn lưu lại một ít sữa trên da mặt trẻ để da thêm trơn mịn, mịn màng. Sự thực thì lớp sữa đó dễ bít kín lỗ chân lông, lỗ thoát mồ hôi trên da mặt trẻ, khiến cho dịch mồ hôi, lớp mỡ dưới da không bài tiết ra được, sẽ làm viêm tuyến mồ hôi, viêm tuyến mỡ dưới da, viêm các mao quản. Sữa có nhiều chất dinh dưỡng, nhiều chất dính, nếu xoa lên khuôn mặt trẻ, dễ làm cho vi khuẩn có chỗ phát triển, bụi bặm dễ bám vào, có hại cho da mặt của trẻ. Nhiều bậc cha mẹ thích trang điểm cho con, thoa son trát phấn mà son phấn lại chứa nhiều hóa chất, nhiều loại kim thuộc, có hại cho sức khỏe của trẻ.

Ngoài ra không nên nặn những nốt rôm sảy trên da mặt của trẻ. Huyết quản ở da mặt của trẻ liên kết với mạng huyết quản ở hộp sọ của trẻ. Nếu làm không khéo huyết quản ở hộp sọ dễ nhiễm bệnh, nguy hiểm tới mạng sống của trẻ.

❖ Không để trẻ dùng mỹ phẩm bừa bãi

Một số cha mẹ trẻ thường hay tô môi son, kẻ móng tay cho trẻ, làm như vậy là có hại.

Da môi của trẻ rất mỏng, dễ bị kích thích bởi son môi chứa nhiều hương liệu; nhất là khi ăn, dễ nuốt cả son vào

miệng, có hại cho sức khỏe. Trong sơn móng tay có thành phần độc hại, trẻ có thói quen mút ngón tay hoặc bốc thức ăn, nếu không chú ý để loại sơn đó vào miệng là rất có hại.

❖ Chăm sóc trẻ khi da dễ dị ứng như thế nào

Khi trẻ bỗng dưng toàn thân mẩn đỏ, ngứa, thì người nhà phải hết sức chú ý, nhất là khi cho trẻ tắm rửa.

1. Phải chọn loại xà phòng không có hương liệu và sắc tố. Phải có khăn tắm mềm, mỏng cho trẻ. Trước khi tắm, phải xát xà phòng vào lòng bàn tay cho thành bọt, mới xoa lên cơ thể của trẻ, tốt nhất nên dùng sữa tắm dành cho trẻ em.

2. Khi tắm cho trẻ nên dùng loại thuốc chống ngứa, tinh dầu cam thảo chống viêm hoặc những loại dầu thực vật làm nhuận da.

3. Nước tắm phải ở một nhiệt độ vừa phải, không nóng quá hoặc lạnh quá.

4. Sau khi gội đầu cho trẻ thì dầu gội phải được lau thật sạch ở tóc cũng như trên cơ thể.

5. Sau khi tắm phải thường xuyên chăm sóc da. Có thể xoa lên da mấy loại dầu được thầy thuốc chỉ định.

❖ Đừng để trẻ ngồi lâu

Người lớn thường để trẻ ngồi lâu trên giường, trên xe hoặc nằm trên giường mỗi khi quá bận. Các chuyên gia cho

rằng, để những trẻ đã biết bò biết ngồi chừng 7 đến 8 tháng tuổi ngồi lâu hoặc nằm lâu trên giường ảnh hưởng tới việc phát triển xương ở trẻ. Xương của trẻ mềm và nhiều tính co giãn, nếu để trẻ ngồi hoặc nằm lâu tuy không cong xương nhưng dễ làm xương biến dạng.

Để trẻ ngồi lâu còn ảnh hưởng tới phần hậu môn và trực tràng của trẻ. Do độ cong xương cột của trẻ chưa hoàn thiện, sức chống đỡ còn yếu, nên trực tràng dễ sa xuống khi trẻ ngồi lâu.

Khi trẻ tỉnh giấc, nếu cứ tiếp tục để trẻ nằm trên giường là trở ngại tới sự phát triển trí lực của trẻ. Tốt nhất là trải đệm hoặc chiếu xuống đất để trẻ tập bò, tập đi. Khi trẻ bò, không chỉ tứ chi được hoạt động, phần bụng hoạt động mà não cũng hoạt động. Não chi phối mọi hoạt động của con người. Khi bò hoặc đi, mắt của trẻ cũng phát triển vì trẻ được quan sát cảnh vật chung quanh.

❖ Vì sao không nên để trẻ ngồi bò lâu

Mỗi khi trẻ đại tiện, một số bậc cha mẹ vì bận thường để trẻ ngồi bò quá lâu, hàng vài chục phút. Lâu dần, trẻ sẽ mắc bệnh sa trực tràng, rất nguy hiểm.

Nên giúp trẻ có thói quen đại tiện đúng giờ. Thời gian đại tiện không dài, không phải ngồi bò quá lâu.

❖ Trẻ con bò là hoạt động tốt nhất của não

Qua nghiên cứu cho thấy, bò và tập đi là một trong quá

trình không thể thiếu giúp não trẻ phát triển. Một nghiên cứu ở Mỹ cho thấy năng lực ngôn ngữ ở trẻ đã tập bò tập đi thì bao giờ cũng khá hơn. Người ta đã cho trẻ tập bò tập đi để giúp điều trị những trẻ trí năng khiếm khuyết, não chậm phát triển hoặc đối với những trẻ trúng gió.

Luyện cho trẻ bò trước khi học đi có ý nghĩa quan trọng giúp cho não trẻ được phát triển. Trẻ từ khi sinh đến 2 tháng tuổi chủ yếu là ngủ. Cho tới khi biết bò, biết ngẩng mặt nhìn thế giới chung quanh, mới nhìn được những vật ở cự ly xa hơn và càng nhìn càng xa. Từ đó trẻ mới cảm thấy thích thú, ham muốn đối với thế giới chung quanh. Đó là điều kiện giúp cho não của trẻ phát triển.

Vì vậy trước khi trẻ đủ sức tập đi, chúng ta phải luyện cho trẻ tập bò đã.

❖ Trẻ con bò, làm cho thể lực phát triển

Bò là một hoạt động toàn thân của trẻ, có nhiều điều hay. Bò giúp máu lưu thông, thúc đẩy cơ bắp và xương phát triển; chống được bệnh vẹo cột sống. Khi bò, đầu trẻ ngẩng cao, lồng ngực nhô ra phía trước, giúp chức năng hô hấp của trẻ chống được hoàn thiện. Mặt khác, lúc bò tứ chi đều hoạt động, giúp não phát triển đều và trí năng phát triển toàn diện hơn.

Cần phải chú ý khâu an toàn và vệ sinh khi trẻ bò. Đối với trẻ từ 4 đến 5 tháng tuổi, xương và cơ bắp phát triển chưa đủ thì đừng để trẻ bò. Khi được 7 tháng tuổi thì cho

trẻ tập bò với thời gian vừa phải, chừng mười, mười lăm phút. Người mẹ có thể vỗ tay hoặc cầm đồ chơi có màu sắc, từ phía trước lôi cuốn trẻ, kích thích, giúp trẻ tập bò. Bò xong, phải rửa sạch tay cho trẻ, ngăn "bệnh vào từ miệng" khi trẻ hay mút ngón tay.

❖ Trẻ học đi sớm là không tốt

Nhiều bậc cha mẹ trẻ tuổi thường mong con chóng biết đi. Sau khi trẻ được mấy tháng, họ đã dìu trẻ tập đi ở trên giường. Làm như vậy là sai lầm, có hại cho sức khỏe của trẻ. Lúc này canxi trong xương còn thiếu, độ co giãn, chất keo trong xương nhiều, nếu để trẻ học đi sớm, các chi dưới chịu một áp lực lớn, dễ bị biến dạng, cong thành hình chữ "O" hay chữ "X".

❖ Vì sao không để trẻ chưa đầy năm ngồi xe

Không để trẻ trước 4 tháng tuổi ngồi xe. Xương chưa hoàn thiện, chưa chịu được sức nặng của nửa phần cơ thể trên. Cho trẻ ngồi xe sớm là có hại cho sức khỏe của trẻ.

Có lúc người mẹ lo lắng, "tuy trẻ đã ngồi được, nhưng hình như lưng hơi cong". Khi trẻ được 6 đến 7 tháng tuổi, xương eo và xương gần ngực đúng là có hơi lồi lên, nhưng đó là hiện tượng bình thường. Đối với những trẻ đang trưởng thành thì xương lưng không hề cong. Khi trẻ trên một năm tuổi hoặc ở độ tuổi tiểu học, trung học mà xương

lưng cong thì phải lưu ý. Tóm lại, khi trẻ trên 7 tháng tuổi hãy cho ngồi xe với một thời gian vừa phải.

❖ Vì sao trẻ không nên sử dụng "Xe tập đi"

"Xe tập đi" không chỉ không giúp được trẻ mà đôi khi còn gây nguy hiểm.

Có thể trẻ sẽ bị ngã, lộn nhào, kẹt tay hoặc ngã cầu thang. Chỉ riêng năm 1990 ở Mỹ đã có 19.000 trẻ bị thương tổn vì sử dụng xe tập đi, trong đó có ba trẻ bị tử vong.

Thầy thuốc có đề nghị, trước khi cho trẻ sử dụng xe tập đi thì phải giúp trẻ tập ngồi thật vững đã. Phải kiểm tra độ an toàn mọi mặt của xe rồi mới mua xe.

❖ Nên để trẻ hoạt động ở ngoài trời

Sau khi trẻ đầy tháng có thể cho trẻ ra khỏi phòng. Mùa hè mùa thu, trẻ 3 tháng tuổi đều có thể ra ngoài. Mỗi lần cho trẻ ra ngoài chừng 5 đến 10 phút. Khi trẻ đã thích ứng được với ngoại cảnh thì thời gian có thể kéo dài hơn.

❖ Tắm nắng có lợi cho sức khỏe của trẻ

Cần thường xuyên cho trẻ tắm nắng với mức độ vừa phải. Tia hồng ngoại, tia tử ngoại có lợi nhiều cho sức khỏe con người. Các tia đó có tác dụng tăng cường sức đề kháng, thúc đẩy da sản sinh ra vitamin D, giúp cơ thể hấp thụ được canxi và photpho, ngừa được bệnh gù; còn có tác dụng

kích thích tạo ra hồng, bạch cầu, có tác dụng diệt khuẩn tiêu độc, giúp trẻ phát triển nhanh chóng.

❖ Để trẻ đi chân không rất có lợi

Trẻ rất thích đi chân không, cha mẹ không nên ngăn cản. Nếu được vệ sinh và an toàn thì nên để trẻ đi chân không, rất có lợi.

Các chuyên gia cho rằng, sự mềm mại của xương gót quan hệ lớn đến sức khỏe con người. Để xương gót chân mềm mại và linh hoạt, tránh bệnh lệch xương chân thì rèn luyện cho trẻ đi bằng chân không là một biện pháp có hiệu quả nhất. Nếu xương gót chân cứng, khi đi trẻ dễ bị ngã, không hình thành được một độ cong cần thiết ở chân. Theo các bác sĩ, khi trẻ đi chân không còn giúp điều tiết được nhiều chức năng của cơ thể, như tăng cường tính linh hoạt của đại não, cải thiện năng lực phản ứng của vỏ não.

Ngoài ra, vùng da quanh chân của trẻ có nhiều mao mạch, dây thần kinh, để trẻ đi chân không, cơ dưới bàn chân được ma sát giúp máu lưu thông tốt, cải thiện năng lực thích ứng và phản ứng của trẻ với ngoại cảnh.

❖ Vì sao trẻ trước 3 tuổi dễ sinh bệnh

Trẻ trước 3 tuổi thường đã dùng hết số kháng thể miễn dịch mà cơ thể mẹ truyền cho. Trong khi đó hệ thống miễn dịch tự thân lại chưa hoàn thiện, khả năng miễn dịch rất

thấp, dễ cảm nhiễm vi khuẩn và độc tố. Vì vậy phải bảo vệ trẻ tốt hơn.

❖ **Làm gì khi trẻ chảy máu cam**

Khi mũi trẻ bị va đập làm vỡ niêm mạc hoặc vì quá khô ráo mà chảy máu thì phải để trẻ nửa nằm nửa ngồi, thở bằng miệng, dùng nước đá hoặc khăn ướt đắp lên đầu, lấy bông nút vào mũi, lấy tay bịt mũi chừng 3-4 phút. Nếu máu vẫn chảy thì cần phải điều trị ngay.

❖ **Đỗ trẻ uống thuốc như thế nào**

Không nên hòa thuốc vào sữa hoặc nước quả cho trẻ uống. Làm như vậy có thể thuốc sẽ kém hiệu quả hoặc từ đó trẻ sẽ sợ sữa, sợ nước quả.

Có thể lấy thìa nhỏ ấn lưỡi trẻ xuống, đổ thuốc vào họng trẻ, cho trẻ nuốt, sau đó hãy cho trẻ uống nước quả để rửa miệng. Nếu là thuốc viên, đem nghiền nhỏ, cho nước khuấy đều, rồi cho uống.

❖ **Dùng thuốc cho trẻ phải thận trọng**

Khi trẻ ốm dùng thuốc phải hết sức thận trọng, vì trẻ đang trong thời kỳ phát dục trưởng thành. Có những loại thuốc nhiều tác dụng phụ, dùng phải thận trọng hoặc không nên dùng.

❖ Cần lưu ý gì khi cho trẻ uống thuốc tẩy giun

1. Thuốc tẩy giun giúp trẻ tống giun ra ngoài, không nên dùng thêm những loại thuốc tẩy, thuốc đi ngoài khác. Nhưng đến ngày thứ hai trẻ vẫn chưa đại tiện được thì nên uống thêm, tránh để giun chết trong ruột, làm hỏng thành ruột.

2. Có một số thuốc tẩy giun dễ dung hòa với mỡ, nên trong thời gian uống thuốc, không cho trẻ ăn thức ăn nhiều mỡ, làm giảm tác dụng của thuốc.

3. Sau khi uống thuốc từ 1 đến 4 tuần nên kiểm tra lại phân. Nếu thấy hết giun thì không phải dùng thuốc nữa. Không nên uống thuốc giun nhiều lần vì thuốc giun có độc tố.

4. Nếu trẻ thuộc loại yếu, nên bồi bổ lấy sức trước khi tẩy giun.

5. Với trẻ yếu, hay dị ứng, nên tuân theo sự hướng dẫn của bác sĩ.

Không tùy tiện cho trẻ dùng thuốc tẩy giun.

❖ Chọn vật dụng cho trẻ như thế nào là thích hợp

Việc mua vật dụng cho trẻ phải chú ý bảo đảm an toàn, phù hợp và cuối cùng là giá cả hợp lý.

Để trẻ ngon giấc thì giường là thứ quan trọng nhất. Trẻ mới sinh, một ngày ngủ từ 16 đến 18 tiếng; nên giường phải an toàn và thoáng mát. Thành giường phải có then an

toàn, then nọ cách then kia chừng 6cm, tránh để trẻ thò đầu vào giữa hai then.

Sơn giường phải có tính phòng cháy và không độc, vì có lúc trẻ cắn cả thành giường. Thành giường không có chỗ nào sắc nhọn, không gây hại cho trẻ.

Ngoài ra còn phải kể đến chăn, gối và các vật dụng khác. Chăn tốt nhất là bằng vải thuần bông, mềm, thoáng và nhẹ. Nếu trẻ có thói quen nằm sấp, gối đầu phải mềm và thoáng khí.

❖ Phải thận trọng khi cho trẻ nằm nôi có động cơ điện

Sử dụng nôi có động cơ điện có phần thuận tiện nhưng đôi khi xảy ra tình huống bất ngờ, có trường hợp thiêu chết cả trẻ do chất lượng động cơ không đảm bảo an toàn, không có thiết bị bảo hiểm.

Có chuyên gia cho rằng, thời gian để trẻ nằm nôi không nên quá 15 phút. Trẻ nằm nôi quá lâu sẽ ảnh hưởng hoạt động của trung khu thần kinh, và khả năng phát âm.

❖ Vì sao nói cho trẻ dùng đệm bằng lông chim là nguy hiểm

Ngày 18 tháng 12 năm 1992 báo chí Pháp đưa tin, dùng đệm bằng lông chim trong xe, với các trẻ mới 9 tháng tuổi là nguy hiểm. Độ nóng dưới lớp lông chim có thể lên tới

40 - 41°C. Nếu trẻ bò xuống phía dưới lớp đệm này, có khi ngạt thở mà chết.

❖ Nguyên nhân chủ yếu nào gây tử vong cho trẻ chưa đầy tuổi

Theo báo cáo của Bộ Y tế Trung Quốc, đệm ngủ, chăn, thường là nguyên nhân hàng đầu dẫn đến tử vong ở trẻ.

Một báo cáo ở Mỹ cũng nói "Trong số 4 trẻ đột tử không rõ lý do thì có một trẻ do ngạt thở trong khi ngủ. Khi ngủ, mặt trẻ thường bị gối đầu hoặc chăn bít kín, nên hít phải khí CO₂ mà chết". Giới y học gọi đó là "Trẻ đột tử" hoặc "Trẻ chết trên nôi". Phần lớn trẻ khi ngủ thường úp mặt xuống. Hiện tượng "Trẻ chết trên nôi" hàng năm cướp đi sinh mạng chừng bảy ngàn trẻ em ở Mỹ.

❖ Không nên nhấc bổng trẻ lên

Mỗi khi có điều gì thú vị, người lớn thường nhấc bổng trẻ lên. Đó là một động tác có hại và nguy hiểm. Lúc trẻ chưa đầy năm, đang trong quá trình phát triển thì đầu to, cơ thể bé. Đầu chiếm 20% toàn thân (ở người lớn trên dưới 13%). Thể tích và trọng lượng phần đầu của trẻ lớn hơn rất nhiều so với cơ thể, trẻ khi đó cơ, xương ở cổ lại mềm yếu, sức chịu đựng kém mỗi khi trẻ được nhấc bổng, lắc mạnh. Nếu cứ gây chấn động như vậy, các mạch máu li ti trong đại não dễ bị vỡ, gây hậu quả nghiêm trọng. Có khi các

mạch máu ở võng mạc bị xung huyết, võng mạc có thể bị bong, dẫn tới mù lòa.

❖ Vì sao không nên dùng đưa trẻ

Dùng đưa trẻ nhiều sẽ dẫn tới "Chúng tổng hợp khi dùng đưa trẻ", nghiêm trọng có thể dẫn tới tử vong.

Ở Mỹ, người ta chú ý nhiều tới "Chúng tổng hợp khi dùng đưa trẻ". Vô tuyến, báo chí, ở các bệnh viện nói nhiều tới chuyện này. Không bao giờ được dùng đưa trẻ, dù đó là đùa nghịch hoặc muốn dỗ trẻ mỗi khi chúng quấy khóc. Làm như vậy, trẻ dễ bị mù lòa, tổn thương đại não, hoặc tử vong. Qua nhiều cuộc thảo luận, nghiên cứu, mổ xẻ xác chết cho thấy rõ nguyên nhân là do người lớn dùng đưa trẻ.

Người Trung Quốc mỗi khi mừng rỡ thường ôm trẻ lắc mạnh hoặc nhấc bổng trẻ lên. Làm vậy rất nguy hiểm.

1. Trọng lượng phần đầu của trẻ chiếm 1/10 trọng lượng cơ thể (ở người lớn là 2%). Như vậy trẻ con "đầu nặng chân nhẹ" rõ ràng. Nếu không cẩn thận, phần đầu bị chấn động, dẫn tới não bị tổn thương.

2. Não của trẻ rất mềm, chưa hoàn thiện dễ bị tổn thương. Hệ thống huyết quản ở đại não rất mảnh, rất dễ xuất huyết, nhất là các huyết quản trong hệ thần kinh trung ương. Có trẻ bị dùng đưa, huyết quản trong võng mạc bị vỡ, dẫn tới mù lòa. Có trẻ sau lúc bị dùng đưa đã ứ máu xung quanh vùng mắt. Người lớn không lưu ý, tưởng

trẻ va chạm vào đầu đó nên ứ máu. Có trẻ sau lúc dùng đưa đã bị ứ máu ở ngón tay hoặc một bên vai. Nếu nặng thì huyết quản trong đại não bị vỡ, dẫn tới đột tử.

❖ **Lúc nào là lúc có nguy hiểm bất ngờ với trẻ**

Vào một thời gian nào đó thường xảy ra những điều bất ngờ đối với trẻ. Chúng ta cần lưu tâm:

1. Thời gian từ 3 đến 6 giờ chiều, người lớn thường cảm thấy mệt mỏi. Trẻ biết cha mẹ ít chú ý tới mình, thường ra chơi những trò mà cha mẹ ngăn cấm.

2. Trong một tuần lễ thì ngày thứ 5, thứ 6 thường là ngày nguy hiểm. Ngày thứ 7 còn tồi tệ hơn nữa. Đương nhiên vào mấy ngày đó, cha mẹ thường thấy mệt mỏi nhất.

3. Lúc trẻ đói, mệt mỏi, hay tức giận cũng là lúc hay xảy ra nguy hiểm. So với các thời điểm khác thì trước lúc ăn uống cũng là thời điểm dễ xảy ra nguy hiểm nhất.

❖ **Giúp người giúp việc trông trẻ an toàn như thế nào**

1. Nói rõ với người trông trẻ về nếp sinh hoạt của gia đình, về những điều an toàn cho trẻ như chỗ nào là chỗ trẻ không được chơi...

2. Đưa người trông trẻ đi xem mọi nơi, đâu là chỗ ngủ, đâu là chỗ nguy hiểm, thuốc men để ở đâu v.v... Khi trẻ phải dùng một loại thuốc đặc biệt nào đó thì cha mẹ phải

ghi rõ ra giấy những điều cần thiết như liều lượng thuốc, thời gian, cách thức uống v.v...

3. Giúp người trông trẻ hiểu rằng, gặp hỏa hoạn thì phải nhanh chóng đưa trẻ đến chỗ an toàn như thế nào. Ít dùng thang máy, phòng thang bị kẹt khi có hỏa hoạn.

4. Nói rõ với người trông trẻ thời gian và cách thức ăn uống của trẻ. Trẻ mắc nghẹn trong khi ăn thì cấp cứu như thế nào...

5. Hướng dẫn cách sử dụng nhà tắm và tắm tã cho trẻ như thế nào.

6. Làm mẫu cách thức cho trẻ ngồi ghế an toàn, ngồi xe đẩy, nằm ngủ. Dặn người trông trẻ phải thường xuyên kiểm tra tình hình của trẻ.

7. Ghi rõ các số điện thoại cần thiết ra giấy để ở bàn điện thoại, để khi có tình hình nguy cấp, người trông trẻ có thể liên lạc, như nơi làm việc của bố mẹ, khoa nhi bệnh viện, một vài nhà hàng xóm gần gũi, thân thiết.

8. Giao cho người trông trẻ một chiếc túi riêng, trong để những vật dụng chuyên dùng, chìa khóa, số điện thoại cần thiết, tiền lẻ để sử dụng lúc cần thiết.

❖ Trong nhà có trẻ bày biện sao cho an toàn

Vật dụng trong nhà phải bày biện như thế nào để trẻ được an toàn?

1. Chú ý tới độ cao, những góc cạnh sắc nhọn. Bảo đảm

độ cao, trẻ không với tới được. Phải bọc những chỗ sắc nhọn lại, tránh gây tổn thương cho trẻ.

2. Vật dụng bày biện cố định vững chắc. Tránh những động tác leo trèo lên bàn lên ghế của trẻ.

3. Diêm, thuốc lá, hoa quả, thức ăn để ở những nơi an toàn, trẻ không với tới được.

4. Trong nhà có tủ kính, bàn uống trà thì không để trẻ leo, trèo hoặc cầm đồ chơi nghịch ngợm, đập phá.

5. Không để thuốc, dao kéo hoặc những vật nhỏ trên bàn trà, trong ngăn kéo tủ giường, phòng trẻ lục lọi coi là đồ chơi rất nguy hiểm.

6. Khi mua sơn để sơn vật dụng trong nhà hoặc mua đồ chơi cho trẻ phải chọn những sản phẩm ít độc tố, phòng trẻ đưa những thứ đó vào miệng, trúng độc, nguy hiểm.

7. Cây, hoa chậu cảnh đặt ở chỗ thích hợp để trẻ không ăn phải hoa lá mà trúng độc, da của trẻ không tiếp xúc với hoa lá sinh dị ứng.

8. Cửa thông ra ban công phải chốt kỹ, phòng trẻ leo trèo nghịch ngợm.

❖ Làm gì giúp trẻ khỏi bị điện giật

1. Định kỳ kiểm tra, sửa chữa ổ cắm điện bị hỏng.

2. Đường dây điện phải mắc cao hoặc kín đáo.

3. Ổ cắm, phích cắm phải được bọc cẩn thận, tránh được

nguy hiểm khi trẻ nghịch ngợm, rút phích điện cắm điện, thậm chí cho cả phích cắm vào miệng.

4. Những ổ cắm chưa dùng nên bọc kín, tránh việc trẻ sờ cả ngón tay vào đó.

5. Đèn bàn, đèn giường phải để ở những nơi trẻ không với tới được.

❖ Phải chú ý gì khi cho trẻ dùng quạt điện

Khả năng điều tiết nhiệt trong cơ thể trẻ chưa hoàn thiện, trẻ vừa sợ nóng lại vừa sợ lạnh. Khi dùng quạt điện, trẻ dễ bị cảm mạo, đi ngoài, tiêu hóa kém.

Khi cho trẻ ngồi quạt điện phải lưu ý:

1. Không để quạt thổi thẳng vào trẻ, không để quạt quá xa. Phải để quạt ở một nơi thích hợp, nhằm thoáng khí và hạ nhiệt.

2. Thời gian bật quạt không lâu. Không bật nấc cao. Nên cho quạt quay.

3. Phải lau sạch mồ hôi, thay quần áo thì khi ngồi quạt trẻ không bị cảm lạnh.

4. Khi ốm, khi ngủ không nên dùng quạt điện.

❖ Quản lý trẻ vào mùa hè ra sao

Mùa hè nóng bức lại lắm muỗi, phải làm gì để trẻ được thoải mái?

Mùa hè, khi ngủ trẻ ra nhiều mồ hôi, nên để khăn có

khả năng hút nước mạnh trên gối của trẻ trước khi chúng ngủ. Khăn ướt lại được nhẹ nhàng lấy ra.

Áo quần cũng có thể ướt sũng vì mồ hôi. Khi trẻ ngủ say nên thay quần áo cho chúng.

Nếu có dùng máy điều hòa nhiệt độ thì nên tắt khi trẻ đã ngủ say, bảo đảm không khí trong phòng được thông thoáng.

Lúc ngủ trẻ thường đạp tung chăn ra. Cha mẹ phải chú ý đắp lại chăn cho trẻ lúc cần thiết, không để trẻ bị cảm lạnh.

Mùa hè nhiều muỗi, da trẻ lại mỏng, nhiều khi bị muỗi đốt mẩn đỏ lên. Phòng trẻ ngủ phải sạch sẽ, tìm cách diệt hết muỗi.

Không cho trẻ ăn những thứ không đảm bảo vệ sinh, tránh bệnh đường ruột.

❖ Sử dụng đèn thế nào khi chụp ảnh cho trẻ

Nhiều bậc cha mẹ còn trẻ rất thích chụp ảnh cho con làm kỷ niệm, còn dùng cả đèn flash chụp ảnh cho trẻ mới sinh. Dùng đèn flash chiếu vào trẻ là rất có hại cho mắt của trẻ, nhất là trong cự ly một mét. Vỡng mạc ở đáy mắt, phần cầu vồng hai bên thủy tinh thể dễ bị ánh sáng mạnh làm hỏng. Phải nhiều tháng sau khi sinh mắt trẻ mới quen được với ánh sáng như vậy.

❖ Giúp trẻ rửa tay thế nào

Tập cho trẻ có thói quen rửa tay là giúp trẻ đề phòng được nhiều bệnh, nhất là các bệnh truyền nhiễm, bệnh đường ruột.

- Rửa hai tay và rửa cổ tay.
- Xát xà phòng, rửa bàn tay, mu tay đến cổ tay.
- Chà xát kỹ ngón tay, móng tay và các kẽ ngón tay.
- Rửa thật sạch bằng nước, lau bằng khăn khô.
- Rửa tay trước và sau khi ăn, sau khi đại, tiểu tiện.
- Chọn loại xà phòng thích hợp, không làm hồng da tay.

❖ Tắm cho trẻ lúc nào là tốt nhất

Khi trẻ mới sinh còn ở bệnh viện, chưa tắm là tốt nhất. Khi về nhà tắm lúc nào cũng được, miễn là phải chuẩn bị chu đáo, nhiệt độ trong phòng, nước ấm trong chậu. Đối với những trẻ hay quấy khóc về đêm, thì tắm cho trẻ trước khi đi ngủ là lý tưởng nhất.

Đối với những trẻ đang mang bệnh, phải tuân theo chỉ dẫn của bác sĩ trong mọi việc, trong đó có việc tắm rửa.

❖ Vì sao không nên dùng xà phòng thường tắm cho trẻ nhỏ

Da của trẻ non, rửa mặt, tắm cho trẻ bằng xà phòng thường không thích hợp sẽ hồng da. Nếu muốn dùng xà

phòng thì phải chọn loại xà phòng thích hợp, nhưng cũng không được dùng nhiều lần.

Những trẻ sơ sinh, do ảnh hưởng của mẹ, nên phần mỗ dưới da quá nhiều, đôi khi kết thành vảy, vảy có hạt li ti. Đó không phải là bụi bẩn, nếu dùng xà phòng thì phải chọn loại xà phòng thích hợp, nhưng cũng không được dùng nhiều lần.

❖ Vì sao không nên lau cho trẻ bằng cồn

Khi trẻ sốt, xoa cho trẻ bằng cồn nồng độ thấp, ta hạ được nhiệt độ cho trẻ, nhưng thường lại có những phản ứng phụ, nặng có thể chết người.

Dưới lớp da mỏng manh của trẻ có nhiều huyết quản, cơ thể trẻ có thể hấp thu những thành phần độc trong cồn. Chỉ cần 300ml cồn tinh khiết người lớn có thể chết. Với trẻ là 5-10ml.

❖ Vì sao không nên cho trẻ ra tắm ở nhà tắm công cộng

Tắm ở nhà tắm công cộng không có lợi cho sức khỏe của trẻ.

1. Đây là nơi không khí ô nhiễm, dễ lây bệnh. Trong nước tắm có nhiều vi khuẩn, nhất là vi khuẩn bệnh đường ruột. Chẳng may khi tắm, trẻ uống nhầm phải nước tắm thì dễ mắc phải các bệnh về da, đường ruột hoặc tiết niệu.

2. Ở nhà tắm công cộng độ nóng, độ ẩm cao, trong khi

dó khả năng điều tiết nhiệt lượng trong cơ thể trẻ chưa hoàn thiện, các huyết quản ngoại vi giãn nở, huyết áp tụt, trẻ ra mồ hôi, dễ bị cảm mạo.

3. Nhà tắm công cộng không thoáng, lượng khí CO₂ cao, dễ thiếu dưỡng khí. Nếu nhẹ thì trẻ đau đầu, mệt mỏi, hô hấp tăng nhanh; nặng thì môi trẻ tím tái, hô hấp khó khăn, hôn mê.

Tốt nhất trẻ con nên tắm ở nhà. Có đi nhà tắm công cộng thì phải tắm thật nhanh.

❖ **Độ nóng nước tắm cho trẻ thế nào là vừa**

Mùa hè trẻ tắm nhiều. Nước tắm không quá 35°C. Thực tế những trẻ tắm nước từ 35°C trở xuống thì khả năng hoạt động của trẻ tăng từ 50 đến 100%.

❖ **Huấn luyện để trẻ tự tắm như thế nào**

Tắm là một thói quen giữ vệ sinh quan trọng của trẻ. Một số trẻ ngại tắm, khóc hoặc quấy khi phải tắm. Phải làm cho trẻ thích tắm bằng những biện pháp thích hợp, dần dà trẻ sẽ tự giác tắm rửa. Đối với các trẻ dưới 3 tuổi, nên để đồ chơi vào bồn tắm, gây hứng thú cho trẻ. Đối với những trẻ lớn hơn phải làm cho chúng hiểu trẻ sạch sẽ thì ai cũng thích; giao hẹn, khi tắm xong sẽ cho chúng đi chơi, hoặc được nghe kể chuyện. Lâu dần trẻ sẽ có thói quen tắm rửa.

❖ Vì sao không nên lạm dụng phấn xoa cho trẻ chưa đầy năm

Lúc trẻ tắm xong, xoa một ít phấn bên ngoài, trẻ sẽ cảm thấy dễ chịu hơn. Nhưng các chuyên gia thấy, nếu dùng phấn lâu dài sẽ có hại cho sức khỏe. Trong phấn có chứa bột đá. Dùng phấn, trẻ sẽ hít phải một ít bột đá đó. Bột đá lại được cơ cấu tự vệ của khí quản bài tiết ra ngoài. Nhưng nếu dùng phấn thường xuyên thì số bột đá hít vào càng nhiều, bài tiết không hết, làm cho khí quản khô, phá vỡ các mao mạch ở đó, nghiêm trọng hơn là tắc khí quản. Nếu bột đá vào phổi thì càng nguy hiểm.

Vì vậy phải thận trọng khi dùng phấn.

- Lúc xoa phấn không để phấn bay lung tung.
- Phải bảo quản chu đáo. Không để trẻ nghịch phấn.
- Lúc xoa phấn không đứng trước gió.

❖ Vì sao trẻ hay mút ngón tay

Trẻ dưới một tuần tuổi thường hay mút ngón tay. Đó là một hiện tượng tự nhiên, không quan trọng. Nhưng nếu trẻ mút ngón tay thường xuyên thì chứng tỏ thời gian cho trẻ bú chưa hợp lý. Một số trẻ tiêu hóa tốt thì mút ngón tay là một dấu hiệu đòi ăn. Khi trẻ lớn hiện tượng này sẽ hết. Trẻ 3 đến 4 tuổi khi mệt mỏi hoặc trước khi ngủ vẫn thường mút ngón tay, không đáng ngại. Nhưng nếu việc này trở thành thói quen hoặc trẻ lên 6, 7 tuổi còn mút

ngón tay thì đó là biểu hiện trẻ có nhiều điều phiền muộn. Cha mẹ phải quan sát sinh hoạt của trẻ, tìm rõ nguyên nhân, giúp trẻ khắc phục.

Khi trẻ mút tay, nên giữ lấy tay trẻ, cùng chơi với trẻ hoặc lấy đồ chơi cho trẻ cầm, làm phân tán sự chú ý của trẻ, giúp trẻ bỏ được thói xấu đó. Khi trẻ đã lớn, nên giảng giải rõ lợi hại để trẻ tự giác thay đổi.

❖ Trẻ vừa ăn vừa nói là có hại

Trẻ vừa ăn vừa nói chuyện, thức ăn dễ lọt vào khí quản. Nói lúc ăn cá dễ hóc xương, nguy hiểm.

❖ Trẻ ngủ trùm đầu là có hại

Khi ngủ trùm kín đầu sẽ thiếu không khí. Trẻ hít thở nhiều thân khí, dưỡng khí rất ít. Lâu dần trẻ sẽ mắc các chứng như trầm uất, đau đầu, mất tinh thần.

❖ Đừng để trẻ vừa đi vừa ăn

Nhiều trẻ có thói quen vừa đi vừa ăn vặt hoặc ăn cơm, rất mất vệ sinh. Một số bậc cha mẹ thường cho trẻ đi chơi phố vào ngày nghỉ, dịp lễ tết, trẻ thích gì thì mua cho trẻ ăn thứ đó. Như vậy không chỉ mất vệ sinh mà còn thiếu cả văn minh lịch sự, chưa nói tới trẻ vừa cầm bát cơm vừa đùa nghịch, dễ ngã, xảy ra những tai nạn khó lường.

❖ Trẻ vừa ăn vừa xem vô tuyến là có hại

Vừa ăn vừa xem vô tuyến có hai điều hại:

1. Khi ăn, toàn bộ hệ tiêu hóa phải hoạt động, máu dồn hết vào hệ tiêu hóa, giúp tiêu hóa thức ăn một cách bình thường. Khi xem vô tuyến thì thần kinh đại não bao gồm cả thị giác, thính giác, khí quản đều cần rất nhiều máu. Như vậy hệ tiêu hóa sẽ thiếu máu, tiêu hóa kém. Lâu dần sẽ dẫn tới một số bệnh về đường ruột, không hấp thu được nhiều chất dinh dưỡng, sức khỏe sút kém.

2. Đại não sẽ thiếu máu, thiếu dưỡng khí. Có từ 15 đến 20% lượng máu vận hành từ tim đến nuôi bộ não. Khi ăn số lượng máu cung cấp cho hệ tiêu hóa tăng lên, lượng máu vào não ít đi. Não tạm thời thiếu máu, thiếu dưỡng khí. Vừa ăn vừa xem vô tuyến nữa thì máu cung cấp cho não càng giảm. Lâu dần trẻ sẽ mắc các chứng mất ngủ, đau đầu, thần kinh suy nhược.

❖ Trẻ không nên vừa ăn vừa cười hoặc vừa khóc

Một số người thường cho trẻ cười để dễ nuốt thức ăn. Có khi trẻ đang khóc cũng ép chúng phải ăn. Làm như vậy là có hại, cơm sẽ rơi vào khí quản, gây khó thở. Nặng thì nguy hại đến tính mệnh.

Đường tiêu hóa và đường hô hấp vốn có một đoạn chung, ở đó có một mảnh sụn mềm. Khi nuốt thức ăn, do tác động của phản xạ thần kinh, sụn mềm tự động ngăn đường hô hấp để thức ăn không lọt vào. Trong tình huống

phức tạp, trẻ vừa ăn vừa cười hoặc vừa khóc thì cơ năng sinh lý của sụn mềm mất tác dụng, thức ăn đi nhầm vào khí quản. Khí quản bị dị vật kích thích, khả năng tự vệ của trẻ lại kém, dị vật nằm nguyên trong khí quản gây tắc nghẽn đường thở.

Nên tập cho trẻ có thói quen ăn tốt, đúng giờ, không nên ăn vặt trước khi ăn cơm.

❖ Trẻ thở bằng miệng là không tốt

Trẻ lớn tuổi thở bằng miệng sẽ làm cho phần cuống họng vừa cao vừa hẹp, mất mỹ quan. Thở bằng miệng rất mất vệ sinh, bụi bặm theo vào họng. Mũi có lông ngăn bụi bặm. Cần phải dạy cho trẻ thở bằng mũi ngay từ lúc nhỏ.

❖ Để trẻ quen thói nhú mày, bĩu môi là không tốt

Một số trẻ có thói quen nhú mày, bĩu môi, nheo mắt. Làm như vậy dễ để lại những vết nhăn trên mặt, trông già trước tuổi, rất khó coi.

❖ Vì sao không nên cù để trẻ cười hết cỡ

Thường có một số người hay cù vào nách để trẻ cười đến ngạt thở. Bức trẻ phải cười quá mức là có hại.

Đối với trẻ bị bệnh thoát vị bẹn, mỗi lần cười như vậy, áp lực ổ bụng tăng khiến bệnh càng nặng. Đối với những trẻ vừa ăn no dễ bị xoắn ruột, nặng hơn là tắc ruột. Những

trẻ đang ăn thì thức ăn dễ đi nhầm vào khí quản, gây sặc rất nguy hiểm.

❖ Trẻ không nên đùa nghịch, gào thét nhiều

Nếu trẻ gào thét quá to, cơ cuống họng giãn nở gây đau cuống họng, khản tiếng. Trẻ bị ho, có đờm, niêm mạc họng xung huyết. Trường hợp nặng thì trẻ đau đớn và mất tiếng.

❖ Không nên lấy ráy tai cho trẻ

Lúc trẻ bị ngứa tai, người lớn thường dùng móc, que diêm, ngón tay, que bọc vải ngoáy vào lỗ tai của trẻ. Làm như vậy rất nguy hiểm. Một khi sơ ý thì những vật đó sẽ làm rách da tai của trẻ gây đau đớn. Nếu chảy máu, còn là cơ hội để vi khuẩn thâm nhập. Nghiêm trọng hơn là thủng màng nhĩ, viêm tai có mủ, giảm thính lực.

❖ Trẻ ngoáy mũi có hại gì

Nhiều trẻ có thói quen ngoáy mũi bằng ngón tay. Đó là thói xấu, dễ làm vỡ niêm mạc mũi. Mũi chảy máu, các vi khuẩn từ ngón tay dễ xâm nhập vào mũi, làm viêm mũi, trẻ bị đau đớn.

❖ Trẻ cho đồ vật vào mũi rất có hại

Nhiều trẻ có tính hiếu kỳ thường nhét vào lỗ mũi đủ thứ như hạt đậu, hạt trái cây, giấy vụn... Các vật này thường

làm vỡ niêm mạc mũi, mũi chảy máu, viêm mũi có mủ hôi thối. Vật còn có thể từ lỗ mũi vào khí quản, làm tắc khí quản, khó thở.

❖ Trẻ vắt mũi bằng tay, vắt quá mạnh thì có hại gì

Khi trẻ cảm mạo, viêm mũi thì nước mũi sẽ rất nhiều, cần phải vắt kiệt nước mũi. Có trẻ dùng cả hai tay để vắt mũi, vắt rất mạnh. Làm như vậy mũi sẽ chịu một áp lực rất lớn, không những nước mũi không hết mà nước mũi còn có thể từ lỗ mũi vào xoang tai gây viêm tai, thủng màng tai, đau đớn, giảm thính lực.

❖ Trẻ con hay dụi mắt có hại gì

Khi có bụi vào mắt, trẻ thường dụi mắt bằng tay, mắt bị đỏ, chảy nước mắt. Gặp lúc tay bẩn thì nhiều vi khuẩn sẽ từ đó vào mắt. Mắt sẽ nhiễm trùng, sưng đỏ.

Trong trường hợp có bụi vào mắt, nên dùng khăn ướt hoặc giấy sát trùng mà lau nhẹ hoặc nhỏ mấy giọt thuốc đau mắt là được.

❖ Trẻ quen nhai ở một bên răng là có hại

Trẻ có thói quen nhai bằng một bên hàm răng khiến cơ hai bên hàm răng phát triển không đều. Cơ mặt bên phía hàm răng được sử dụng thì phát triển, dày dặn và khỏe mạnh. Cơ phía đối xứng thì nhão và yếu. Kết quả là hai bên mặt không tương xứng, thiếu mỹ quan.

❖ **Cắn móng tay là thói quen xấu**

Thói quen cắn môi dưới, cắn móng tay, cắn bút chì ở trẻ đều là thói quen xấu, mất mỹ quan. Hàm răng trên của trẻ thường cắn vào môi dưới sẽ bị vầu. Đồng thời lớp da ở môi dưới bị tổn thương, sưng đỏ, viêm loét và ra máu. Ngoài ra vi khuẩn bệnh có thể từ bút chì, từ ngón tay thâm nhập vào cơ thể, dẫn tới nhiều bệnh nguy hiểm.

Khi trẻ mắc những thói quen xấu đó, người lớn phải giúp trẻ loại bỏ ngay.

❖ **Không nên nhuộm móng tay cho trẻ**

Nhuộm móng tay cho trẻ là làm hại sức khỏe của trẻ.

Nhiều loại sơn móng tay bán trên thị trường ít nhiều đều chứa độc tố, gây ra nhiều tác dụng phụ. Trẻ thích ăn vật, mút ngón tay, dùng tay bốc thức ăn, thích ăn thực phẩm với dầu mỡ, độc tố ở sơn móng tay tác dụng với dầu mỡ trong thức ăn mà vào cơ thể trẻ, lâu dần độc tố tích tụ trong cơ thể, gây hại cho quá trình phát triển của trẻ vì ngộ độc.

❖ **Trẻ không nên lấy lưỡi liếm vào răng**

Trẻ thích liếm vào hàm trên, hàm dưới, vào chiếc răng vừa mọc. Thói xấu đó nên bỏ.

Làm như vậy răng sẽ không đều, nhai không khít, hàm trên dễ vầu, vừa mất mỹ quan vừa khó nuốt.

❖ Làm gì khi trẻ có phản ứng nhạy cảm với hoàn cảnh

Trẻ nhỏ dễ bị dị ứng mà hoàn cảnh chung quanh là một trong số nhân tố đó. Muốn tránh cần phải lưu ý:

1. Phòng ngủ của trẻ bày biện đơn giản, sạch sẽ. Không trải thảm, không trang trí, dán tranh lên tường. Phòng phải thông thoáng, đầy đủ ánh sáng. Vật trang trí thường làm bằng chất liệu hóa học, là nơi trú ngụ của bọ rệp, khiến trẻ dễ dị ứng.

2. Không để cây cảnh, phấn son ở trong phòng. Không phun thuốc sát trùng, hương vệ sinh, hương diệt muỗi.

3. Phòng ngủ của trẻ phải khô ráo, có ánh nắng, không gần bếp. Khi đun nấu, phải đóng kín cửa bếp, tránh để mùi vị thức ăn bay vào phòng. Người lớn không nên hút thuốc trong phòng của trẻ.

❖ Làm gì khi trẻ rất nhạy cảm với thức ăn

Sau khi trẻ ra đời, cho bú sữa mẹ là tốt nhất. Trong sữa mẹ có nhiều chất miễn dịch, chống được bệnh dị ứng với thức ăn.

Không nên cho trẻ chưa đầy tuổi ăn thức ăn như tôm, cua, nấm, hành, những thức ăn dễ dị ứng. Khi dùng thức ăn mới phải lưu ý trẻ có bị dị ứng không, như mẩn da, ngứa, nôn, đi tả. Nếu có dị ứng thì phải ngừng lại một thời gian, sau đó thử nghiệm lại. Không ăn nhiều thức ăn mới cùng lúc, khó biết thức ăn nào gây dị ứng.

Khi trẻ ăn xong phải lau miệng thật sạch, không để thức ăn thừa làm da dị ứng.

❖ **Làm gì khi trẻ nhạy cảm với áo quần**

1. Nên dùng vải sợi bông may áo lót, vải lót cho trẻ. Không dùng vải tơ nhân tạo, ni lông, các chất hóa học. Lấy vải cũ làm tã lót cho trẻ là tốt nhất. Chăn, màn, ga trải giường trước khi dùng phải giặt sạch.

2. Áo lót chọn vải màu trắng, màu nhạt. Chăn gối được may từ vải hoa mới.

3. Tắm và rửa mặt không dùng xà phòng thơm. Khi mặc quần áo đã giặt bằng nước tẩy mà trẻ mẩn ngứa thì phải thay bằng nước tẩy khác.

❖ **Làm gì khi trẻ nhạy cảm với đồ chơi**

Có một số trẻ thường dị ứng với một số đồ chơi nhất định. Chỉ nên mua cho trẻ những đồ chơi bằng gỗ, bằng kim thuộc. Nhà có trẻ mới sinh cho tới ba tuổi không nên nuôi chó mèo hoặc chim. Không được để chó mèo nằm lên giường của trẻ.

❖ **Loại nước đun sôi để nguội nào trẻ không nên uống**

Nên cho trẻ uống nước đun sôi để ấm. Nhưng có 5 loại nước đun sôi không nên cho trẻ uống:

1. Nước để sôi trên bếp cả đêm hoặc sôi đi sôi lại nhiều lần.

2. Nước đã để trong phích mấy ngày.

3. Nước thừa sôi đi sôi lại nhiều lần.

4. Nước sôi để trong nồi cách đêm.

5. Nước hấp cơm hay luộc thịt.

Các loại nước nói trên có nồng độ các chất canxi, magiê, clo, nguyên tố kim loại tăng cao, dễ ảnh hưởng tới thận, ngoài ra còn chứa nhiều chất có hại khác làm hại ruột và đường tiêu hóa của trẻ.

❖ Cần chú ý giữ vệ sinh chăn, đệm của trẻ

Trẻ nhiều mồ hôi, chăn đệm ướt, bẩn là chỗ vi khuẩn sinh sôi, làm trẻ nhiễm bệnh, nhất là bệnh ngoài da. Chăn đệm phải được giặt giũ, phơi phóng luôn.

❖ Phải luôn thay quần áo cho trẻ

Da của trẻ còn non, cơ thể tán nhiệt mạnh, ra mồ hôi nhiều, phải luôn thay quần áo mới tránh được bệnh ngoài da, đồng thời tắm cho trẻ. Mùa hè, ngày tắm một lần. Mùa đông tuần tắm một lần. Da của trẻ phải thường xuyên khô ráo.

❖ Vì sao không nên che mặt cho trẻ bằng khăn ni lông

Mùa đông xuân là mùa mưa phùn gió bắc. Một số bậc

cha mẹ thường che mặt cho trẻ bằng khăn ni lông, cho rằng vừa đẹp vừa giữ ấm. Họ không hề biết, làm như vậy là có hại cho sức khỏe của trẻ.

Trong cơ thể con người, não là bộ phận nhạy cảm với dưỡng khí nhất. Ở người lớn, não tiêu hao chừng 20% lượng dưỡng khí mà cơ thể cần thiết; ở trẻ chừng 50% trở lên. Trẻ nhỏ tuổi, lượng dưỡng khí cần càng nhiều. Các loại khăn ni lông bí, khiến cho phần đầu của trẻ không được cung cấp đủ dưỡng khí, chỉ có khí CO₂ đọng lại. Lâu dần trẻ sẽ thiếu dưỡng khí trầm trọng, ảnh hưởng lớn tới sự phát triển của cơ thể, của phần não.

❖ Vì sao không nên dùng khăn quấn thay cho khẩu trang

Các bậc cha mẹ thường quấn khăn bịt miệng, mũi của trẻ thay cho khẩu trang. Làm như vậy vừa mất vệ sinh vừa có hại cho sức khỏe của trẻ. Khăn không thể giặt thường xuyên như khẩu trang, nên thường là nơi có nhiều bụi, nhiều vi khuẩn. Vả lại khăn thường được làm từ nguyên liệu lông dê, lông thỏ, sợi hóa học, nên vi khuẩn càng có cơ hội phát triển. Vi khuẩn thông qua đường hô hấp xâm nhập vào cơ thể, sức khỏe bị tổn hại rất nhiều.

❖ Vì sao không nên nghịch "chim" của trẻ

Người lớn thường thích nghịch "chim" của trẻ, một thói quen có hại.

1. Nghịch "chìm" của trẻ, dễ thành một thói quen xấu, y học gọi là thủ dâm. Nếu thói quen này tiếp diễn khi trẻ thành người lớn sẽ rất rắc rối.

2. Nếu tay người lớn bị bẩn, da dương vật của trẻ lại trầy xước thì vi khuẩn dễ dàng xâm nhập. Nhẹ thì cục bộ bị viêm, ngứa ngáy khó chịu hoặc viêm nhiễm bao quy đầu. Nặng thì sinh bệnh ở đường tiết niệu.

❖ Trẻ đau bụng không nên xoa bóp lung tung

Có nhiều nguyên nhân làm trẻ đau bụng. Nếu vì tiêu hóa không tốt thì xoa bóp giúp ruột hoạt động tốt hơn, nhưng nếu vì một nguyên nhân khác thì xoa bóp dễ làm cho giun trong ruột hoạt động hỗn loạn, chúng có thể chui vào ống mật, khiến phần bên phải bụng đau quặn, trẻ sẽ nôn ọe, vàng da, do giun chui vào ống mật gây tắc mật, gây viêm hoại tử đường mật, nặng hơn gây áp xe gan. Nếu trẻ vì viêm ruột thừa sinh đau bụng thì xoa bóp quá mạnh dễ làm vỡ mũ dẫn tới viêm phúc mạc.

Vì vậy khi trẻ đau bụng phải tìm cho ra nguyên nhân mới trị được bệnh.

❖ Ngừa trẻ ăn những thứ khác lạ

Có nhiều trẻ nghiện những thứ rất kỳ quái. Thích ăn diêm, ăn giấy, ăn tóc, ăn gạo sống, ăn côn trùng, ăn đất... Y học gọi đó là bệnh "nghiên vật lạ", có thể một vài cơ chế nào đó trong cơ thể bị phá vỡ, cơ thể thiếu nguyên tố vi

lượng. Khi gặp loại bệnh này cần điều trị ngay và cấm trẻ không được ăn uống lung tung.

❖ Vì sao không nên để trẻ trang điểm thành người khác giới

Một số người thiếu hiểu biết về mặt tâm lý, thường cho trẻ trang điểm thành người khác giới gây bất lợi cho trẻ.

Tốc độ phát triển về tâm sinh lý của trẻ là rất nhanh, đã bắt đầu hình thành nếp nghĩ, sức tưởng tượng, khả năng phân tích và ghi nhớ, đại não phát triển ngày một hoàn thiện. Trẻ thích quan sát mọi vật chung quanh, và thích làm theo.

Nếu lúc này để trẻ cải trang thành người khác giới thì dễ làm thay đổi tâm lý của trẻ, ảnh hưởng tới việc hình thành cá tính sau này. Lúc còn nhỏ là lúc quan trọng để hình thành tính cách một con người, một tính cách tốt đẹp với một tâm lý khỏe mạnh.

Dừng vì một quan niệm sai lầm mà bỏ lỡ dịp.

❖ Không nên để trẻ đeo kính màu

Một số cha mẹ thường cho trẻ đeo kính màu làm bằng chất dẻo rất có hại cho mắt của trẻ. Kính được chế tạo không đúng quy cách, dày mỏng khác nhau, màu sắc không đều, độ khúc xạ không chuẩn; kính dễ hấp thụ tia tử ngoại của mặt trời, mắt bị kích thích mạnh. Trẻ đang độ phát triển, nếu thường xuyên đeo loại kính đó thì thần

kinh thị giác dễ mệt mỏi, ảnh hưởng lớn đến thị lực của trẻ.

Trường hợp trẻ thực sự phải đeo kính thì phải có sự hướng dẫn của bác sĩ, phải chọn kính để mua.

❖ Khi trẻ ốm đau đỡ như thế nào

Những lúc trẻ bị đau, ngoài trị liệu ra, còn có những cách đỡ dành, an ủi khác làm trẻ đỡ đau hơn.

1. Làm phân tán sự chú ý của trẻ bằng âm nhạc, bằng tranh vẽ.

2. Xoa bóp giúp trẻ đỡ đau nhiều.

3. Có thể trẻ có những nhu cầu khác. Trẻ khóc, quấy có khi còn vì đói, mệt, lạnh, nóng. Nếu trẻ được thỏa mãn hẳn sẽ vui vẻ.

4. Hít thở. Cho trẻ hít thở nhiều để giảm bớt đau đớn.

5. Đung đưa nhẹ nhàng cũng là một biện pháp có hiệu quả.

❖ Trẻ hít khói thuốc rất có hại

Một báo cáo ở Mỹ cho hay, thuốc lá rất có hại cho sức khỏe của trẻ. Hàng chục vạn trẻ mắc bệnh về đường hô hấp. Thuốc lá còn liên quan đến nhiều cái chết của trẻ.

Một nghiên cứu cho thấy có 3800 người hút thuốc rồi sinh mụn trong nội tạng mà chết; hàng năm có hơn 20 vạn trẻ hít khói thuốc mắc các bệnh về đường hô hấp, viêm phổi.

Thuốc lá có quan hệ tới bệnh suyễn. Trung bình một ngày có người hút 10 điếu thuốc trong nhà thì hiệu suất mắc bệnh suyễn ở trẻ tăng 2 lần so với nhà không có người hút thuốc.

Hiệu suất trẻ ốm yếu là 4,1% trong nhà có người hút thuốc, là 2,4% nếu trong nhà không ai hút thuốc.

❖ Không để trẻ đeo cặp sách quá nặng

Những năm gần đây, cặp sách của trẻ ngày càng nặng, nào là sách, vở, đồ dùng học tập cùng với bao nhiêu thứ khác nữa. Trẻ phải đeo trên vai một vật nặng như vậy thì xương vai dễ bị cong và biến dạng.

Qua điều tra ở một số nước, nhiều tờ báo đã đưa tin, cặp sách nặng tới 1/10 trọng lượng cơ thể trẻ thì sức khỏe của trẻ bị ảnh hưởng nặng. Các chuyên gia nhận thấy phần lớn cặp sách của trẻ nặng quá tiêu chuẩn, thậm chí có bộ phận học sinh đeo cặp sách nặng bằng 1/8 trọng lượng cơ thể.

❖ Không để trẻ gục xuống bàn ngủ trưa

Một số trường tiểu học cho trẻ ngủ trưa ngay tại bàn học. Ngủ như vậy rất có hại.

Chuyên gia y tế cho rằng, trẻ ngủ như vậy nhãn cầu bị sức ép mạnh, nhãn áp quá cao, lâu dần sẽ giảm thị lực. Có trẻ sau khi ngủ dậy nhìn thấy mờ mờ, có lúc còn thấy bóng đen. Như vậy là do nhãn cầu bị sức ép, giác mạc biến dạng, độ khúc xạ biến đổi.

❖ **Bạn muốn trẻ cao hơn**

Trẻ con cao hay thấp, ngoài nhân tố di truyền ra, còn chịu ảnh hưởng của nhiều nhân tố khác nữa. Muốn cho trẻ cao hơn cần lưu ý:

1. *Dinh dưỡng.* Tế bào của trẻ từ nhỏ tới lúc là thanh thiếu niên phân hóa rất nhanh. Cần phải cung cấp cho trẻ đầy đủ các chất đạm, mỡ, đường, vitamin, muối vô cơ, giúp trẻ phát triển bình thường. Ngoài ra còn có thể ăn thêm nhiều thứ có đạm như thịt nạc, sữa, trứng để tăng thêm chiều cao.

2. *Vận động.* Vận động có thể thúc đẩy quá trình hấp thụ và đào thải của các tổ chức trong cơ thể, giúp xương cốt và cơ phát triển, chức năng nội tạng được hoàn thiện. Qua điều tra cho thấy, nhóm trẻ thường xuyên vận động cao hơn nhóm trẻ không vận động chừng 4 đến 7 cm. Vận động làm cho cơ bắp nở nang, cơ thể khỏe mạnh.

3. *Tư thế.* Trong xương của trẻ chất keo nhiều, canxi ít, trong quá trình phát triển, nếu tư thế không chuẩn xác thì xương ngực, xương sống sẽ biến dạng, không chỉ ảnh hưởng tới vẻ đẹp còn ảnh hưởng tới chiều cao.

4. *Ngủ.* Qua nghiên cứu cho thấy khi ngủ não của trẻ mới tiết ra chất kích thích sự sinh trưởng. Ngủ càng say thì nồng độ chất kích thích sinh trưởng trong máu càng cao. Nếu trong thời kỳ phát triển, trẻ con, nhi đồng, thanh thiếu niên được ngủ đầy đủ thì trẻ có thể cao hơn.

5. *Tình cảm.* Thiếu niên nhi đồng nhiều lúc vui buồn, giận, hờn thất thường. Tâm trạng xấu rõ ảnh hưởng tới ăn uống, tim phổi hoạt động không đều, ảnh hưởng cả đến hệ nội tiết, miễn dịch, trở ngại tới quá trình phát triển của cơ thể.

❖ **Làm thế nào để rửa sạch bình sữa của trẻ**

Cho một ít gạo vào bình sữa, cho thêm nước rồi xóc mạnh, sau đó đổ cả gạo cả nước ra, bao nhiêu chất bẩn cũng sẽ theo ra hết.

❖ **Không để trẻ nằm bú bình sữa**

Trẻ nằm bú bình sữa dễ hút sữa vào khí quản gây tắc thở nguy hiểm; sữa có thể chảy vào đường tai, ở đó tạo cơ hội cho vi khuẩn phát triển; đồng thời cũng làm mất đi quan hệ thân thiết mẹ con, khi người mẹ cho con bú.

❖ **Giúp trẻ hết sợ buổi tối như thế nào**

Có 5% số trẻ từ 2 đến 6 tuổi thường có những giấc ngủ lạ. Chúng hét lên, chân tay đập loạn xạ, vã mồ hôi, tim đập mạnh, trạng thái kinh hoàng về đêm có lúc kéo dài tới 20 phút.

Có thể khống chế được trạng thái kinh hoàng về đêm của trẻ.

Phần lớn những cơn ác mộng của trẻ thường xảy ra

trong cùng một thời gian. Mỗi buổi tối trước khi phát bệnh, trẻ thường cựa quậy, cảm giác bất an. Bắt đầu ra mồ hôi nhiều, mạch đập ngày càng nhanh.

Người ta đã thử nghiệm với 50 trẻ, yêu cầu cha mẹ chúng đánh thức trẻ mấy phút trước khi cơn ác mộng xảy ra.

III

NHU CẦU DINH DƯỠNG CỦA TRẺ

❖ **Trẻ từ 2 đến 4 tuổi cần bao nhiêu dinh dưỡng, năng lượng trong một ngày**

Năng lượng	1200-1400 calo
Protein	40-50g
Canxi	800mg
Sắt	10mg
Vitamin A	2500 đơn vị quốc tế
Vitamin D	400 đơn vị quốc tế
Vitamin B ₁	10-20mg
Vitamin C	30mg

Phải ăn nhiều thức ăn phong phú, sữa bò, đậu tương, cá, thịt, gan, cháo, mì, hoa quả, rau. Mỗi ngày ăn ba bữa.

❖ **Trẻ từ 5 đến 6 tuổi cần những gì**

Năng lượng	1600 calo
Protein	50g
Chất hydrate carbon	200-250g
Canxi	800-1000mg
Vitamin A	3000 đơn vị quốc tế
Vitamin D	400 đơn vị quốc tế
Vitamin B ₁	1,2mg
Vitamin C	30mg
Sắt	10mg

Lương thực nên kết hợp cả thô lẫn tinh. Phải có đủ chất đạm. Hàng ngày nên ăn thêm phụ phẩm của đậu, nhiều loại rau xanh, hoa quả.

❖ Một đứa trẻ bình thường cần bao nhiêu năng lượng

Đủ chất dinh dưỡng cho trẻ là một nhu cầu quan trọng giúp trẻ phát triển tốt. Vậy trẻ cần bao nhiêu năng lượng? Cần tính toán theo những yêu cầu sau:

1. *Chuyển hóa cơ bản.* Là số năng lượng cần cho cơ thể phát triển bình thường, giúp hệ tiêu hóa, hô hấp, tuần hoàn, hoạt động tế bào được tốt. Trẻ từ 1 đến tuổi rưỡi, mỗi ngày mỗi cân nặng cần 55 calo; sau giảm dần mỗi cân nặng mỗi ngày cần 25-30 calo, gần với số năng lượng mà người lớn cần.

2. *Cần cho hoạt động.* Đó là số năng lượng cần cho hoạt động tiêu hóa và hoạt động của cơ bắp. Đó là năng lượng cần cho sự lao động. Năng lượng cần cho tiêu hóa chiếm chừng 6%. Năng lượng cần cho hoạt động được quyết định theo tình hình hoạt động của trẻ. Trẻ dưới 1 tuổi mỗi ngày mỗi cân nặng cần 20 calo. Từ 12 đến 13 tuổi, mỗi cân nặng mỗi ngày tăng lên 30 calo.

3. *Cần cho tăng trưởng.* Cơ thể trẻ luôn phát triển, phải có đủ số năng lượng cần thiết. Phát triển càng nhanh thì năng lượng cần càng nhiều. Trẻ sơ sinh, mỗi ngày mỗi cân trọng lượng cần 40-50 calo, lúc 1 tuổi là 15-20 calo, về sau

giảm dần xuống còn 5-15 calo. Khi đến tuổi đi học số calo cần thiết lại tăng lên.

4. *Tổn thất trong bài tiết.* Có chừng 10% thức ăn không thể hấp thu được, sẽ mất mát đi trong bài tiết. Ở trẻ, mỗi ngày mỗi cân nặng hao phí một năng lượng chừng 8-11 calo.

Tổng số năng lượng cần thiết của trẻ, phải căn cứ vào tình hình tăng trưởng, sức khỏe của từng trẻ mà quyết định. Còn thông thường thì tham khảo biểu sau:

Tuổi	Năng lượng cần cho mỗi cân nặng mỗi ngày (calo)
Trong vòng 1 tuổi	110 (120-110)
1-3 tuổi	100 (100-90)
4-6 tuổi	90 (90-80)
7-9 tuổi	80 (80-70)
10-12 tuổi	70 (70-60)
13-15 tuổi	60 (60-50)
Trên 15 tuổi	50 (50-40)

❖ Hằng ngày một trẻ bình thường cần bao nhiêu đạm?

Trẻ bú sữa mẹ, mỗi ngày mỗi cân nặng cần chừng 2-2,5g chất đạm; trẻ nuôi bộ cần từ 3-4g; trẻ ăn thức ăn hỗn hợp

cần 3g. Số năng lượng do chất đạm cung cấp chiếm từ 10 đến 15% tổng số năng lượng cần thiết. 1g chất đạm cho 4,1 calo.

Các loại sữa, trứng, thịt, gan, cá, đậu vàng có chứa nhiều đạm.

Số lượng đạm cần cho một trẻ bình thường:

Tuổi	Chất đạm cần cho mỗi cân nặng mỗi ngày (g)
Dưới 1 tuổi	4,0
1-3 tuổi	3,5
4-6 tuổi	3,0
7-9 tuổi	2,5
10-12 tuổi	2,0
13-15 tuổi	1,5

❖ Một đứa trẻ bình thường cần bao nhiêu mỡ

Mỗi cân nặng của trẻ mỗi ngày cần chừng 4g mỡ, trên 6 tuổi cần 3g. Mỡ cung cấp 30 - 50% tổng số calo cần thiết. 1g mỡ cho 9,3 calo.

Sữa bò, sữa dê, dầu gan cá, các loại dầu thực vật có tỷ lệ mỡ rất cao.

❖ Một đứa trẻ bình thường cần bao nhiêu cacbon hydrat

Chất cacbon hydrat là nguồn cung cấp năng lượng quan trọng. Nó có thể biến thành mỡ tích trong cơ thể, có thể hoàn thành oxy hóa chất mỡ, khỏi hao phí chất đạm.

Có ba loại chất cacbon hydrat: đơn đường, song đường và đa đường. Đường bồ đào ($C_6H_{12}O_6$), đường hoa quả, đường phân giải từ sữa là đơn đường; đường từ sữa, mía, lúa mạch là song đường; định phần ($C_6H_{10}O_5$)_n tinh bột, xenlulô thực vật là đa đường.

Trẻ dưới 1 tuổi, mỗi ngày mỗi cân nặng cần 12g chất cacbon hydrat, trên 2 tuổi cần 10g. Chất cacbon hydrat cho từ 40 đến 50% tổng số calo cần thiết - 1g chất này cho 4,1 calo.

Gạo, mì, một số lương thực khác và rễ cây, các loại đường cho chúng ta nhiều chất cacbon hydrat.

❖ Đứa trẻ bình thường cần những vitamin nào

Vitamin không cung cấp năng lượng, nhưng nó có tác dụng điều tiết sinh lý. Có nhiều vitamin quan trọng đối với dinh dưỡng của trẻ như A, B₁, B₂, B₁₂, C, D, K. Nếu thiếu vitamin không chỉ ảnh hưởng tới phát dục, sinh trưởng của trẻ mà còn dẫn tới những loại bệnh thiếu vitamin.

Vitamin A có trong thực vật chứa dầu mỡ; vitamin B₁, B₂ có trong cám, mầm gạo; axit folic có nhiều ở thực vật lá

xanh; vitamin B₁₂ có trong gan, trứng, tế bào động vật; vitamin C có nhiều trong hoa quả, rau xanh; vitamin D tồn tại trong cá, trứng, sữa, gan; vitamin K có nhiều trong rau xanh.

Một trẻ bình thường cần một lượng vitamin là:

Vitamin	Công dụng	Số lượng của 1 ngày
A	Bảo vệ mắt, da toàn thân chống lại các cảm nhiễm.	2000 - 4000 (đơn vị quốc tế)
B ₁	Dự phòng bệnh viêm thần kinh, điều tiết chất thay thế, cacbon hydrat.	0,4-1,0mg
B ₂	Chống bệnh viêm da, các bệnh về miệng, về mắt.	0,6-1,2mg
B ₃	Chống di tả, viêm da, viêm thần kinh.	4-20mg
B ₆	Chống hội hộp lo lắng và thiếu máu.	1-2mg
B ₁₂	Có tác dụng sinh huyết.	1,0mg
C	Chống bệnh hoại huyết.	30-60mg
D	Chống bệnh gù.	400-800 (đơn vị quốc tế)
K	Phòng bệnh xuất huyết.	1-2mg

❖ Đứa trẻ bình thường cần bao nhiêu muối vô cơ

Muối vô cơ không cung cấp năng lượng nhưng cần cho cấu tạo cơ thể và sinh lý của trẻ. Nguồn gốc của muối vô cơ: Natri, clo có trong muối ăn; canxi có trong sữa bò, các loại trứng, rau muống, rau dền. Những muối vô cơ khác cũng rất cần cho cơ thể như magiê, lưu huỳnh, đồng, mangan, kẽm...

Tác dụng của một số muối vô cơ chủ yếu và lượng cần thiết cho mỗi ngày:

Muối vô cơ	Tác dụng	Một ngày cần
Canxi	Thành phần chủ yếu hình thành xương và răng, giúp đông máu, ổn định thần kinh.	0,6-1,0g
Phốtpho	Thành phần chủ yếu cấu thành xương. Một bộ phận của tổ chức và cơ thịt.	1,0-1,5g
Sắt	Thành phần chủ yếu tạo hồng cầu và tế bào.	6-14mg
Iốt	Cân bằng sinh lý bình thường ở giáp trạng.	0,002mg
Natri, Clo	Nhu cầu muối vô cơ cho huyết dịch và gian chất dịch nhằm duy trì áp lực thẩm thấu và chất chua alcali.	1-2g
Kali	Thành phần chủ yếu của tế bào, duy trì chất chua alcali (thăng bằng toan, kiềm).	1-2g

❖ Trẻ bình thường một ngày cần bao nhiêu nước

Nước, tham gia vào quá trình loại cũ thay mới của cơ thể, điều tiết năng lượng, thành phần chủ yếu của huyết dịch, dịch limpha, thành phần cần thiết của mỗi tế bào. Xét về mặt cân nặng thì trẻ cần nhiều nước hơn người lớn, mỗi cân nặng mỗi ngày cần từ 120 đến 150ml nước. Tuổi tăng dần thì nhu cầu nước cũng giảm dần.

Tuổi	Lượng nước cần (ml/kg/ngày)
Dưới 1 tuổi	150
1 đến 3 tuổi	125
4 đến 6 tuổi	100
7 đến 9 tuổi	75
10 đến 12 tuổi	75
13 đến 15 tuổi	50

❖ Loại thức ăn nào có nhiều vitamin

Người lớn cần nhiều vitamin, trẻ con cũng vậy. Không đủ vitamin không chỉ ảnh hưởng tới sức khỏe mà còn xuất hiện một số bệnh khác.

Vitamin A có nhiều trong gan, lòng đỏ trứng, sữa bò, cà chua.

Vitamin B₁ có trong thịt nạc, gan, cám gạo.

Vitamin B₂ có trong tôm, cá, các loại đậu, lạc, sữa bò, trứng gà.

Vitamin C có trong các loại rau trắng, cà chua, các loại đậu.

Vitamin D₁, D₂, D₃ có trong gan, dầu gan cá, trứng, sữa.

Vitamin E có trong trứng, đậu, các loại quả, rau, dầu thực vật.

❖ Loại thức ăn nào chứa nhiều chất khoáng rất cần cho trẻ

Chất khoáng rất cần cho sự phát triển của trẻ.

Canxi. Có nhiều nhất trong sữa. Trong 100g sữa có 1030mg, tôm có 883mg, vừng 870mg. Mộc nhĩ, đậu vàng, rau cần, cua biển, hải sâm, sữa dê, đậu phụ đều có trên 100mg canxi.

Phốtpho. Trong 100g đậu vàng có 571mg phốtpho, gan dê là 414mg, gan bò 400mg. Những loại khác như thịt, gan lợn, gà, trứng ngan, cá, mộc nhĩ, hải sản, các loại gạo đều có trên 100mg phốtpho.

Sắt. Mộc nhĩ, hải sản có rất nhiều chất sắt. Cứ mỗi 100g các chất đó thì lần lượt có 185mg và 150mg chất sắt. Các chất khác như vừng, nội tạng bò, dê, lợn đều có chất sắt.

Magiê. Các loại gạo, các loại đậu, lạc, tảo biển đều có chất này.

Kali. Quan trọng đối với tế bào. Mỗi ngày trẻ cần từ 1 đến 2g. Thông thường trong thức ăn hàng ngày đã có đủ.

Iốt. Trong hải sản, rau tím, hải sâm, tôm, cá đều có đủ.

Đồng. Có trong gan, thịt, tôm, cua, rau chân vịt, đậu, vừng...

Kẽm. Có nhiều trong các loại gạo, thịt, trứng, cá...

Mangan. Có đầy đủ trong rau cải, cải trắng.

Côban. Có nhiều trong gan.

Những khoáng chất trên đều cần cho sự trưởng thành của trẻ. Hằng ngày nên cho trẻ ăn uống đầy đủ.

❖ Vitamin có tác dụng gì

Vitamin A có tác dụng lớn đối với thị lực, duy trì cơ cấu bình thường của da, đẩy mạnh sự phát dục sinh trưởng. Thiếu vitamin A sẽ mắc các bệnh về mắt, thông manh, mắc bệnh cứng lớp thượng bì.

Vitamin D thúc đẩy quá trình hấp thu photpho, canxi; giúp xương phát triển. Thiếu vitamin D trẻ dễ bị gù, người lớn mắc bệnh loãng xương.

Vitamin E duy trì khả năng sinh lý bình thường, chống bệnh cơ cơ bắp.

Vitamin K giúp đông máu. Thiếu vitamin K thì xuất huyết khó cầm máu, khó đông máu.

Vitamin B₁ giúp chuyển hóa đường trong cơ thể thành dưỡng khí, giúp ăn ngon miệng. Thiếu vitamin B₁ dễ viêm thần kinh, tê bì, cản trở hoạt động của ruột, dạ dày.

Vitamin B₁₂ quan hệ đến hồng cầu. Thiếu vitamin B₁₂ dẫn tới thiếu máu, thiếu máu cấp.

Vitamin C giúp hình thành gian chất trong tế bào và thay thế tế bào. Thiếu vitamin C sẽ chảy máu răng, xuất huyết dưới da, nặng thì sinh bệnh hoại huyết.

❖ **Làm gì để trẻ khỏe mạnh**

1. Ăn thêm đúng giờ. Với những trẻ bú sữa mẹ, sau 4-6 tháng tuổi nên cho ăn thêm, nhằm bổ sung dinh dưỡng cho trẻ, rèn luyện vị giác và khả năng nuốt của trẻ. Thực phẩm ngày một đa dạng hơn, chuẩn bị dần cho giai đoạn cai sữa.

2. Thức ăn phải đa dạng, giúp trẻ có được nhiều chất dinh dưỡng. Một số người khi không đủ sữa, cho trẻ ăn thay bằng nhiều loại sữa khác, trong số thực phẩm đơn điệu này chứa rất nhiều đường, đường chuyển hóa thành mỡ. Trẻ thiếu chất đạm và các chất dinh dưỡng khác. Trẻ béo bệu, cơ thịt mềm nhũn, sắc mặt vàng vọt, dễ nhiễm bệnh.

3. Bảo vệ cơ quan tiêu hóa, tăng cường chức năng tiêu hóa. Ruột, dạ dày trẻ còn non, yếu, phải đề phòng hệ tiêu hóa nhiễm bệnh; không để trẻ ăn nhiều thứ nguội, có mỡ làm tổn thương dạ dày, ruột; không để trẻ ăn quá nhiều những thức ăn mà chúng thích. Nếu hệ tiêu hóa tồi, khả năng hấp thụ kém thì trẻ sẽ kém ăn, không hấp thu được nhiều dinh dưỡng trong thức ăn.

4. Phải ngủ đủ. Đảm bảo cho trẻ ngủ 9, 10 giờ trong một ngày hoặc nhiều hơn nữa. Nếu ngủ không đủ, hoạt động

nhiều, tiêu hao nhiều năng lượng sẽ ảnh hưởng tới sức khỏe của trẻ.

5. Ăn uống hợp lý thành thói quen. Thức ăn của trẻ không chỉ phải đa dạng, còn phải mềm, nát, dễ hấp thụ, tiêu hóa. Cho trẻ ăn cơm, thức ăn thô cứng sẽ hại ruột, dạ dày phải co bóp quá mức; ảnh hưởng tới hấp thụ, tiêu hóa.

❖ Chú ý cân bằng dinh dưỡng như thế nào

Mỗi bữa ăn phải cung cấp đủ chất dinh dưỡng cần thiết. Bữa ăn mặn nhạt vừa phải, kết hợp giữa tinh và thô. Món ăn phải đủ màu sắc, hương vị, giúp ngon miệng, có cảm giác thích ăn.

❖ Trẻ ăn uống thế nào là đủ

Đối với trẻ 1-2 tuổi, sữa bò, các loại đậu vẫn là thực phẩm chính. Trẻ bắt đầu mọc răng sữa, khả năng tiêu hóa, nuốt tăng, cơ thể phát triển nhanh, trong bữa ăn cần phải có nhiều loại thực phẩm. Số lượng thực cung cấp cho mỗi ngày 100 - 150g, rau 100-200g, các chế phẩm đậu 100g, cá hoặc gan 50-100g, 1 quả trứng, hoa quả 50-100g, dầu 25g, ăn làm 4 bữa. Chế độ ăn như trên là đảm bảo đủ 100 calo cho mỗi cân nặng trong một ngày.

Trẻ 3-7 tuổi, mỗi ngày ăn ba bữa. Buổi chiều ăn thêm một chút. Phải có nhiều món ăn hơn. Nói chung người lớn ăn gì trẻ có thể ăn cái đó. Mỗi cân nặng mỗi ngày cần 80-90 calo. Mỗi ngày cần 250-400g lương thực, 250-500g rau,

100g chế phẩm đậu, 50-100g cá, thịt hoặc gan, 1 quả trứng, 25g dầu, 100-150g hoa quả, thêm sữa bò hoặc 1 cốc đậu nành.

❖ **Vì sao bữa ăn của trẻ phải có đủ chất**

Nhìn chung, số mỡ trẻ có được qua ăn uống đã cung cấp 30 - 35% tổng số calo cần thiết. Các loại sữa, thịt, dầu là nguồn cung cấp mỡ cho cơ thể. Mỗi ngày mỗi cân nặng của trẻ cần 4 - 6g mỡ; trẻ từ 6 tuổi trở lên cần 2 - 3g. Mỗi ngày cơ thể hấp thu 2 phần dầu thực vật thì tương ứng hấp thu 1 phần mỡ lợn. Nắm được như vậy rất có lợi để điều chỉnh thành phần cấu tạo bữa ăn.

❖ **Trẻ luôn ăn thực phẩm tinh là không tốt**

Chất dinh dưỡng phân bố không đều trong một hạt gạo. Hạt thóc được chia làm 4 lớp, lớp ngoài cùng là trấu, đến lớp hồ phấn chứa vitamin B và chất đạm; lớp mầm gạo có vitamin B₁ và E; phần tâm gạo chứa chủ yếu là tinh bột. Hạt thóc được xay xát thành gạo, nếu xát quá nhiều thì lớp hồ phấn, lớp mầm gạo mất đi càng nhiều, lượng vitamin B₁ còn lại không đáng kể. Nếu lại vo gạo, đãi gạo bằng nước nóng, vo đãi quá kỹ thì những chất trên lại mất tiếp. Sau quá trình đó lượng vitamin B₁ còn lại rất ít. Mì, gạo tinh chế quá kỹ không chỉ vitamin B₁ mất nhiều mà các muối vô cơ, các chất xơ cũng sẽ thất thoát, góp phần làm giảm chất lượng bữa ăn. Xét về mặt dinh dưỡng, ăn gạo xát kỹ

không bằng ăn gạo lức. Ngày nay nhiều nước phương Tây đề xướng ăn "thực phẩm thiên nhiên". Chủ trương ăn gạo lức không chỉ tránh được bệnh tê bì mà còn có lợi cho nhu động ruột, chống bệnh viêm đại tràng.

❖ Ba bữa ăn của học sinh tiểu học sắp xếp như thế nào

Sắp xếp bữa ăn hợp lý là giúp trẻ phát triển tốt và học tập tốt. Thời gian này, dung lượng dạ dày trẻ mỗi bữa ăn chừng 500 - 600g thức ăn (kể cả nước).

Phân bổ ba bữa ăn mỗi ngày, bữa sáng là 25 - 30%, bữa trưa 35 - 40%, bữa tối 30 - 35%, mỗi bữa cách nhau chừng 4 đến 5 giờ. Buổi sáng nên cho trẻ ăn ngon hơn vì hai lẽ, một là buổi sáng ít hoạt động nên nhiều trẻ ăn không ngon miệng, hai là sau một đêm tiêu hóa dạ dày đã trống không. Sáng nên cho trẻ ăn ít thức ăn nhưng có nhiệt lượng cao như trứng gà, sữa bò, miến. Bữa trưa là quan trọng, vừa bổ sung phần năng lượng buổi sáng tiêu hao vừa chuẩn bị năng lượng cho học tập và hoạt động buổi chiều nên trẻ phải được ăn tốt và ăn no. Buổi tối ăn bình thường hơn, không nên ăn nhiều chất có mỡ, có đạm khó tiêu hóa.

❖ Vì sao không nên xem nhẹ việc ăn sáng của trẻ

Một số cha mẹ thường không cho trẻ ăn sáng, rất có hại cho sức khỏe của trẻ.

Qua điều tra cho thấy, những trẻ thường xuyên ăn sáng

sắc mặt luôn hồng hào, trí lực đầy đủ, nhớ nhiều và ít bị cận thị. Còn những trẻ không ăn sáng thì mí mắt bị thiếu máu, ánh mắt mệt mỏi, phát triển chậm, dễ phân tán, dễ tức giận, thiếu tập trung học tập, hệ tiêu hóa dễ nhiễm bệnh. Các chuyên gia y tế cho rằng, học sinh không ăn sáng thường mệt mỏi, hiệu suất học tập kém. Do cảm giác đói hành hạ nên bữa trưa trẻ thường ăn ngấu ngiến, có hại cho hệ tiêu hóa.

❖ Cho trẻ ăn sáng như thế nào

Bữa ăn sáng nên có:

1. Chất cacbon hydrat như bánh bao, mì, miến. Nên thay đổi món để trẻ đỡ ngán.

2. Chế phẩm từ sữa: Sữa bò, pho mát. Không chỉ nhiều dinh dưỡng mà còn là nguồn bổ sung canxi.

3. Chất đạm: Lạc, sữa, trứng, thịt nạc đều là những thực phẩm giúp trẻ chóng lớn.

4. Hoa quả: Có nhiều vitamin C, là thực phẩm nên dùng thường xuyên cho bữa sáng.

❖ Để trẻ ăn ít mỡ là có hại

Một số người thấy rằng cho trẻ ăn ít mỡ sẽ tránh được một số bệnh. Thực tế là sai lầm, gây hại cho sức khỏe của trẻ. Mỡ là chất dinh dưỡng hàng đầu giúp não phát triển. Về mặt y tế, 1/4 số trẻ thiếu mỡ được chẩn đoán là "phát triển không tốt". Trong việc ăn uống của trẻ nếu nhấn

mạnh việc ăn kiêng, ăn ít mỡ hoặc lại nhấn mạnh việc trẻ ăn quá nhiều mỡ, ít luyện tập thì đều có hại cho sức khỏe.

❖ Ăn ít mỡ là thiếu dinh dưỡng

Một báo cáo ở Mỹ chỉ rõ, nếu trẻ chỉ ăn các loại thực phẩm ít mỡ hiện đang lưu hành, sẽ không đủ dinh dưỡng cho cơ thể phát triển.

Thiếu mỡ là thiếu năng lượng, trẻ luôn có cảm giác đói, sinh ra hay ăn vặt, ăn linh tinh.

❖ Bổ sung canxi cho trẻ như thế nào

Nếu trẻ thích sôcôla hoặc sữa bò là tốt. Qua nghiên cứu cho thấy canxi chiếm địa vị quan trọng trong thực phẩm.

Qua một báo cáo ở Mỹ, theo tiêu chuẩn, trẻ dưới 10 tuổi mỗi ngày cần 800mg canxi, nhưng ở lứa tuổi lớn hơn nếu mỗi ngày hấp thụ được 1500mg thì xương cốt có phần cứng cáp hơn.

Mỗi ngày cho trẻ ăn năm lần những thực phẩm có chứa canxi là tốt nhất.

❖ Canh xương chứa bao nhiêu canxi

Cho trẻ ăn canh xương để tăng thêm chất dinh dưỡng và canxi là tốt, tránh bệnh loãng xương. Nhưng giá trị dinh dưỡng trong canh xương như thế nào?

Trong canh xương có rất ít canxi không bằng ăn rau cải, đậu phụ hoặc sữa bò.

Canh xương không chỉ ít canxi mà còn nhiều mỡ. 100g canh xương lợn có chừng 3.5g mỡ, trẻ húp nhiều canh xương sẽ ảnh hưởng tới tim, nên chỉ nên dùng canh xương ở mức độ vừa phải.

❖ Trẻ thiếu iốt có hại gì

Trẻ thiếu iốt nặng sẽ dẫn tới bệnh ở tuyến giáp trạng và trí nhớ suy giảm. Qua một nghiên cứu ở Đức gần đây cho thấy, trí nhớ ở trẻ thiếu iốt nặng giảm tới 30% so với các trẻ khác.

Qua kiểm tra bác sĩ sẽ cho biết trẻ có đủ iốt hay không. Trẻ thiếu iốt sẽ phải bổ sung uống thuốc có iốt. Mỗi tuần nên cho trẻ ăn hai lần canh cá biển.

❖ Vì sao phải tăng thêm một phần chất ngọt cho trẻ

Nhiều người không cho trẻ ăn nhiều chất ngọt vì sợ béo. Nhưng một chuyên gia về dinh dưỡng ở Ý lại cho rằng: "Đường không thể thiếu với não của trẻ. Nhất là đối với học trò trung, tiểu học, nên cho trẻ ăn thêm thức ăn chứa nhiều đường. Đường trong cơ thể sau khi chuyển hóa thành dưỡng khí sẽ cung cấp thêm năng lượng. Học trò trung, tiểu học hoạt động nhiều, não làm việc nhiều, cần phải bổ sung đường. Bổ sung thêm một lượng đường thích hợp, giúp trẻ hoạt động, học tập tốt hơn!".

❖ Việc ăn uống liên quan tới phát triển trí lực của trẻ

Chất dinh dưỡng mà trẻ hấp thụ được có tác dụng lớn giúp não phát triển mạnh. Lúc trẻ còn nhỏ là lúc não trẻ đang phát triển, cần có đầy đủ chất dinh dưỡng.

1. Kịp thời bổ sung đường. Để phát triển, não tiêu phí rất nhiều chất đường glucose (đường nho), bình thường là $\frac{2}{3}$ lượng đường có trong máu. Vì vậy, với những trẻ đang học tập và hoạt động, nên cho ăn thêm nhiều chất có đường.

2. Ăn thêm nhiều chất protein. Protein là thành phần chủ yếu tạo nên tế bào thần kinh, giúp tế bào não phát triển mạnh, giúp tư duy tốt hơn, bảo vệ tổ chức não tốt hơn.

3. Những thức ăn có nhiều dinh dưỡng và vitamin B như đậu, các chế phẩm từ đậu, sữa bò, thịt bò, trứng gà, hoa quả, rau xanh.

❖ Điều chỉnh những thực phẩm phát triển não của trẻ như thế nào

Thực phẩm phát triển não phải có đủ ba tác dụng: Khiến các tổ chất kết cấu não tốt hơn; chức năng của não tốt hơn và loại bỏ được những thứ làm trở ngại hoạt động của não.

Vậy đó là những loại thực phẩm nào?

1. *Mỡ*. Là nguyên liệu quan trọng giúp kiện toàn não. 50

đến 60% trọng lượng não (trừ nước) là từ nguyên liệu này. Vì vậy trẻ phải ăn nhiều thịt, cá.

2. *Protein*. Là một trong những thành chủ yếu của tế bào não. Chiếm từ 30 đến 35% trọng lượng của não. Có tác dụng quan trọng giúp thần kinh tế bào hưng phấn hoặc ức chế. Trẻ phải ăn nhiều thực phẩm chứa chất protein.

3. *Các loại vitamin và các nguyên tố vi lượng* photpho, canxi, có tác dụng quan trọng thanh lọc tế bào não và phát triển trí năng.

4. *Đường*. Là nguồn năng lượng giúp não hoạt động. Não là cơ quan tiêu thụ nhiều đường nhất chừng 20% tổng số đường có trong cơ thể, tuy trọng lượng não chỉ bằng 2% trọng lượng cơ thể.

❖ **Vì sao phải coi trọng chất dinh dưỡng trong thời điểm đại não phát triển mạnh**

Có hai thời điểm đại não phát triển mạnh nhất. Đó là từ tuần thứ 3 đến tuần thứ 18 lúc người mẹ mang thai và là tháng thứ 3 đến một năm rưỡi sau khi trẻ ra đời. Lúc trẻ đầy tháng thì trọng lượng não là 350g đến lúc hết 1 tuổi đã tăng tới 1000g. Bình quân trọng lượng não người lớn là 1300g. Như vậy não của trẻ từ 1 đến 2 tuổi đã gần hoàn thiện. Vì vậy phải cung cấp đủ lượng dinh dưỡng trong thời gian trẻ còn nằm trong bụng mẹ và thời gian trẻ đang bú sữa. Ngoài các loại đường, đạm, vitamin, muối vô cơ, còn phải chú ý đến các loại thực phẩm giúp kiện toàn não.

❖ Những thực phẩm giúp tăng trí não trẻ

1. *Đào*. Có nhiều chất dinh dưỡng, mỗi 100g hạt đào có 15 - 20g chất protein, 60 - 70g lipid, 10g chất cacbon hydrat và nhiều chất khác như canxi, photpho, sắt, nguyên tố vi lượng và khoáng chất.

2. *Vừng*. Vừng cũng là loại có nhiều chất dinh dưỡng. Trong 100g vừng có 21,9g chất protein, 61,7g lipid, 561mg canxi, 368mg photpho, 50mg sắt và các vitamin A, D, E.

3. *Long nhãn*. Có lợi cho trí nhớ, giá trị dinh dưỡng tương đối cao. Trong 100g cùi long nhãn có 81,4g nước, 1,2g chất protein, 0,1g lipid, 16,2g chất cacbon hydrate, 13,0mg canxi, 26,0mg photpho, 0,4mg sắt, 60mg vitamin C.

4. *Chuối tiêu*. Trẻ thích ăn và có nhiều chất dinh dưỡng. Trong 100g (tính ruột chuối) có 1,2g chất đạm, 0,5g mỡ, 19,5g chất cacbon hydrate, 9mg canxi, 31mg photpho, 0,6mg sắt, còn có cả vitamin C, E và nhiều nguyên tố vi lượng.

5. *Nho*. Một loại quả trẻ rất thích ăn. Cứ 100g thì có 87,9g nước, 0,4g chất protein, 0,6g lipid, 0,8mg sắt, 7,0mg photpho và nhiều vitamin khác.

6. *Trứng gà*. Là chất dinh dưỡng phong phú nhất, có nhiều vitamin A, B và họ vitamin B.

7. *Táo*. Chứa nhiều loại đường, còn có nhiều nguyên tố vi lượng, nhiều loại vitamin.

8. *Đậu đũa*. Không chỉ có nhiều chất dinh dưỡng, còn là thứ bổ dưỡng hệ thần kinh giúp trẻ khỏe mạnh.

9. *Sữa bò.* Có nhiều chất protein, cung cấp nhiều chất dinh dưỡng cho trẻ.

10. *Cá, thịt gia cầm* cũng có nhiều chất protein và nhiều chất dinh dưỡng khác.

11. *Não động vật.* Não người, não động vật có nhiều thành phần giống nhau. Đông y có quan niệm "Ăn não bổ não". Ăn nhiều não động vật trí lực phát triển tốt.

12. *Ngoài ra lạc, hạt quì, hạnh nhân, các loại dưa* cũng có nhiều chất lipid giúp đại não phát triển.

❖ **Thay đổi dinh dưỡng, nâng cao trí lực trẻ như thế nào**

Một chuyên gia về tâm lý học cho hay sau khi đã nghiên cứu, ngoài bữa ăn thông thường nếu trẻ còn được bổ sung các loại vitamin và chất khoáng thì trí nhớ sẽ tốt hơn. Trong số 90 trẻ là đối tượng nghiên cứu, có 30 trẻ được bổ sung thêm vitamin và chất khoáng. Sau 8 tháng nghiên cứu, nhân viên nghiên cứu thử nghiệm về trí nhớ của cả 90 trẻ thì thấy, trí nhớ của 30 trẻ được bổ sung thêm dinh dưỡng cao hơn 9 lần so với số 60 trẻ kia. Do tình hình ăn uống, hấp thụ của từng trẻ khác nhau, nên chất dinh dưỡng hấp thụ được qua bữa ăn hàng ngày có thể chưa đủ, lâu dần sẽ ảnh hưởng tới trí nhớ của trẻ. Để trẻ có đủ chất dinh dưỡng, nên bổ sung chất dinh dưỡng, chất khoáng cho trẻ ngoài bữa ăn hàng ngày. Tất nhiên, phải có sự hướng dẫn của bác sĩ.

❖ **Làm thế nào để thông qua việc thay đổi bữa ăn giúp tổ chức não trẻ phát triển**

Qua nghiên cứu thấy rõ, trẻ ăn các loại thực phẩm chứa nhiều lipit và vitamin B thì có lợi nhiều cho tổ chức não. Trẻ nên ăn nhiều đậu đũa, các chế phẩm từ đậu, sữa bò, trứng gà, thịt bò, cá...

Ngoài ra, nên ăn nhiều thực phẩm chứa vitamin B, giúp não hấp thu được nhiều chất đường hơn, giúp duy trì được sự hoàn chỉnh của xương. Não tiêu hao nhiều đường glucose, đến 2/3 số đường có trong máu. Trẻ đến tuổi đi học, não làm việc nhiều thì lượng đường tiêu hao cũng nhiều. Vitamin B giúp não có được nhiều đường hơn.

❖ **Loại hoa quả nào giúp não phát triển, tăng trí nhớ**

Quả cát (là một loại cam) có chứa vitamin A, B, C, thuộc loại thực vật có chất aleali, tẩy sạch chất chua trong thực vật có hại cho hệ thần kinh, đồng thời còn giúp kiện toàn não, tăng trí nhớ. Chuối tiêu có chất cacbon hydrat, sau khi vào cơ thể nhanh chóng chuyển hóa thành năng lượng giúp não hoạt động tốt hơn. Chuối tiêu còn có kali giúp tế bào và tim hoạt động tốt.

❖ **Loại rau nào giúp não phát triển, tăng trí nhớ**

Rau tươi không chỉ có nhiều vitamin, nguyên tố vi lượng, chất cacbon hydrat..., một số rau còn giúp kiện toàn

não, tăng trí nhớ. Rau chân vịt có nhiều chất diệp lục giúp tế bào não phát triển tốt hơn. Cà rốt chứa vitamin A và nhiều loại vitamin khác, muối vô cơ, nhiều chất dinh dưỡng khác còn gọi là "tiểu nhân sâm" là thực phẩm kiện toàn não.

❖ Những loại thịt giúp não phát triển tăng trí nhớ

Thịt động vật là loại thực phẩm chính, cung cấp mỡ, chất đạm giúp cơ thể phát triển và hoạt động bình thường. Một số loại thịt còn có tác dụng giúp tăng cường não, tăng trí nhớ. Thịt gà có nhiều chất đạm, giúp cơ thể có khả năng miễn dịch, cơ bắp co bóp đều đặn, kiện toàn sức khỏe, nhất là kiện toàn đại não. Thịt lợn chứa nhiều sắt, photpho, canxi, nhiều nguyên tố vi lượng. Đông y cho rằng ăn não lợn, tạng lợn có thể tạng bổ tạng, não bổ não, tác dụng tốt. Cá cung cấp nhiều chất bổ, tổ chức đại não có thể hấp thụ sử dụng. Đặc biệt ở cá còn có chất DHA có tác dụng đặc biệt đối với tế bào đại não, nhất là đối với thần kinh truyền dẫn của đại não; giúp cải thiện cơ năng đại não, nâng cao trí nhớ. Ngoài ra trứng và các chế phẩm từ trứng có nhiều chất protein và photpho, có tác dụng trong quá trình chuyển hóa các chất trong cơ thể, bổ sung năng lượng thiếu hụt do đại não tiêu hao; còn có nhiều vitamin giúp ích nhiều cho tế bào thần kinh.

❖ Trẻ chưa đầy năm thiếu máu, ảnh hưởng tới sự phát triển của trí năng

Trẻ thiếu máu vì thiếu sắt, nồng độ huyết sắc tố gắn liền với sự phát triển của trí lực sau này. Nồng độ huyết sắc tố của một trẻ 9 tháng tuổi ảnh hưởng rõ rệt tới trí lực lúc trẻ 5 tuổi. Huyết sắc tố tăng thêm 1g thì chỉ số trí lực của trẻ tăng thêm 1,75 điểm. Nhiều nghiên cứu ở Trung Quốc thấy rõ điểm này. Những trẻ thiếu máu vì thiếu sắt thường có chỉ số phát triển trí năng thấp, lúc thi cử điểm số cũng thấp hơn những trẻ bình thường.

Để trẻ thông minh, khỏe mạnh, các chuyên gia khuyên rằng, trẻ sơ sinh nên cho bú sữa mẹ. Khi trẻ được 4 đến 6 tháng tuổi, nên cho ăn thêm những thực phẩm có nhiều sắt như thịt nạc, lòng đỏ trứng, gan lợn, tiết vừa nhiều sắt vừa dễ hấp thu để phòng bệnh thiếu máu vì thiếu sắt.

❖ Loại thực phẩm nào có hại cho phát triển trí não của trẻ

Ngày nay người ta thường ăn nhiều loại thực phẩm có hại cho não như gà rán, mì xào, mì ăn liền.

Điều đáng sợ là trẻ con thích ăn những thứ có rất ít vitamin B như quà vặt chứa nhiều đường, uống nước mát, các loại kem.

Những thực phẩm bảo quản lâu ngày nhờ có hóa chất cũng đều là thực phẩm có hại cho sự phát triển của não.

Vì vậy, để có một đầu óc tỉnh táo, thần kinh não hoạt

động bình thường, học tập bình thường, trẻ nên ăn những thực phẩm có nhiều dinh dưỡng, ít ăn thực phẩm chế biến sẵn.

❖ **Nhai kỹ nuốt chậm giúp đại não phát triển**

Ngày nay người ta thường ăn thức ăn mềm như món mì của Ý, khiến hàm dưới, cơ nuốt ít phải hoạt động, thoái hóa dần, khuôn mặt trở nên vô tình, não lực dần dần trì trệ.

Nhà sinh lý học về miệng nghiên cứu thấy chuột ăn thức ăn cứng thì nhanh nhẹn hơn chuột ăn thức ăn mềm. Một số trẻ ăn tốt nhai kỹ thì thành tích học tập hơn hẳn số trẻ biếng ăn, nhai nuốt uể oải. Trí năng khá, kém ở con người còn tùy thuộc vào nhiều yếu tố khác như di truyền, hoàn cảnh sống. Nhưng qua nghiên cứu cũng thấy rõ, những trẻ nhai kỹ nuốt chậm trí năng phát triển tốt hơn.

Cụ thể hơn, khi trẻ nhai kỹ nuốt chậm thì:

1. Tế bào não hoạt động mạnh;
2. Thân kinh vị giác lưỡi được kích thích, não được kích thích tiết ra nhiều hormon hơn;
3. Cơ nuốt được hoạt động nhiều, khiến máu ở đại não tuần hoàn tốt hơn;
4. Nuốt cũng làm cho hệ tiêu hóa tiết ra nhiều hormon hơn, nâng cao được trí nhớ và năng lực học tập.

❖ **Làm gì để giúp trẻ có chiều cao cao hơn**

Di truyền và hoàn cảnh xã hội ảnh hưởng đến chiều cao của trẻ. Nhân tố cao hay thấp có 75% là di truyền của bố mẹ, 25% do điều kiện hoàn cảnh sống.

Lần thứ nhất cơ thể người đột tăng lúc bào thai được chừng 4 đến 6 tháng: tăng tới 27,5 cm. Lần thứ hai đột tăng lúc trẻ được 1 tuổi, tăng tới 20-25 cm. Lần thứ ba đột tăng khi con gái 10 tuổi, con trai 12 tuổi, có thể tăng thêm từ 5-7 cm, chừng 3, 4 năm sau thì tốc độ tăng trưởng chậm lại. Trong những thời kỳ đột tăng đó nên uống sữa bò thường xuyên, ăn nhiều rau; cũng có thể ăn nhiều canh xương, thịt tươi, luyện tập thể thao; trẻ đi, đứng, nằm, ngồi theo một quy củ nhất định, tinh thần, tâm lý trẻ phải được vui vẻ thoải mái. Còn cần phải đề phòng các bệnh truyền nhiễm.

❖ **Loại thực phẩm nào có lợi cho chiều cao**

1. *Vật chất giúp tạo xương và phát triển xương.* Các chất hữu cơ và vô cơ tạo nên xương. Chất hữu cơ chủ yếu là chất lỏng trắng như keo và chất lỏng trắng kết dính; vô cơ chủ yếu là canxi và photpho. Thực phẩm có nhiều chất lỏng trắng như keo và lỏng trắng kết dính: là da, chân giò lợn, gà, cá. Thực phẩm có nhiều photpho là hạnh nhân, đậu, trứng gà, thịt bò, mộc nhĩ, hải sản, các loại dưa. Hàm lượng photpho ở các loại thực phẩm này từ 2 đến 4 lần so với sữa bò. Thực phẩm có nhiều canxi như tôm, hải sản,

nhiều hơn ở sữa bò từ 15 - 18 lần; các chế phẩm từ đậu, các loại dưa nhiều hơn sữa bò từ 2 đến 3 lần. Nhìn chung, tỉ lệ photpho và canxi là 1/1 (tốt nhất). Nếu photpho hoặc canxi nhiều quá đều bị thải ra theo nước tiểu.

2. *Vật chất giúp cơ bắp phát triển.* Chất protein là nguyên liệu chủ yếu cấu thành cơ thể sinh vật, còn là thành phần chủ yếu của một số kích tố các loại kháng thể. Thực phẩm chứa nhiều chất protein là thịt nạc, thịt bò, thịt dê, gà, ngan, cá, trứng, các chế phẩm từ đậu.

3. *Kích tố.* Các kích tố quan hệ tới việc sinh trưởng của xương và cơ là dầu mỡ thực vật, thịt gia súc, dầu cá, thịt nạc.

4. *Vitamin và nguyên tố vi lượng.* Có một số vitamin quan hệ tới việc sinh trưởng:

a. Vitamin A. Thực phẩm chứa nhiều vitamin A có: các loại gan, các loại trứng, cua.

b. Vitamin D. Thực phẩm có nhiều vitamin D có dầu gan cá, lòng đỏ trứng, cá lạng, cá phi, gan gà, lợn, nấm hương, mộc nhĩ.

c. Vitamin E: Mầm các loại gạo, các loại đậu, lòng đỏ trứng.

d. Kẽm: Có cá phi, các loại thịt, các loại trứng, đậu đũa, vừng.

❖ Thực phẩm chế biến sẵn giá trị như thế nào

Thực phẩm chế biến sẵn bán trên thị trường ngày càng nhiều, trở thành một phần không thể thiếu được trong cuộc sống. Khách quan mà nói, loại thực phẩm này vừa có lợi vừa có hại.

Mặt lợi là tiện và mất ít thời gian chế biến. Muốn uống nước chanh thì chỉ cần bột chanh là xong; muốn uống cà phê sữa chỉ cần vài thìa cà phê, vài thìa sữa bột. Trên nhãn hàng hóa ghi: hàm lượng vitamin C ngang như chanh tươi. Thế là ai cũng muốn dùng, nhất là trẻ con.

Nhưng thực phẩm chế biến sẵn không thể bằng được thực phẩm tươi sống. Vitamin C trong bột chanh có thể còn như vitamin C trong chanh tươi, nhưng các thành phần khác như kali, sắt, kẽm, vitamin B₆ thì mất. Sữa bột cũng không còn canxi như trong sữa tươi. Thực phẩm chế biến sẵn cũng tốt, nhưng không thể bằng thực phẩm tươi, sống. Mọi người phải tranh thủ ăn được nhiều thực phẩm trong thiên nhiên hơn.

❖ Vì sao nói hồng táo là những “viên vi sinh tố tự nhiên”

Hồng táo còn gọi là đại táo không chỉ ngọt, ngon miệng mà còn có rất nhiều chất dinh dưỡng. Ngoài chất protein, lipid, chất cacbon hydrat còn có nhiều loại chất khoáng và vitamin như sắt, photpho, canxi, vitamin B₁, B₂ và rất nhiều vitamin C. Nước ngoài gọi hồng táo là “viên vi sinh

tố tự nhiên". Trung Quốc xếp hồng táo vào loại chất bổ đặc biệt. Đông y coi hồng táo là loại bổ trung ích khí, dưỡng vị kiện tì, dưỡng huyết tráng thần, nhuận tâm phế...

Trẻ ăn nhiều hồng táo không chỉ cơ thể hấp thu được nhiều chất dinh dưỡng mà còn chống được cả bệnh hay dị ứng.

❖ Trẻ nên ăn sôcôla như thế nào

Sôcôla có nhiều chất dinh dưỡng giá trị rất cao, là loại thực phẩm bổ trợ lý tưởng cho người lao động nặng, vận động viên, phi hành viên, những đứa trẻ ưa hoạt động, những bệnh nhân suy nhược. Sôcôla chứa nhiều chất sắt giúp trẻ phát triển nhanh chóng.

Trước và sau lúc ăn cơm hai giờ, ăn sôcôla sẽ không ảnh hưởng tới việc ăn uống. Ruột, dạ dày của trẻ còn non, đang trong thời kỳ phát triển, nếu ăn nhiều sôcôla quá sẽ ảnh hưởng đến dạ dày phát triển và tiết dịch tiêu hóa. Nói chung mỗi tuần chỉ nên ăn vài ba thanh sôcôla là đủ. Ăn xong phải đánh răng để ngừa sâu.

❖ Vì sao trẻ ăn nhiều tôm thì có lợi

Tôm không chỉ là món ăn ngon mà còn có giá trị dinh dưỡng đặc biệt, hàm lượng canxi rất cao. Trong 100g tôm có 1-2g canxi, cao hơn bất kỳ món ăn nào khác. Canxi là nguyên liệu chủ yếu tạo ra xương, tham dự quá trình đông máu, duy trì sự hưng phấn của thần kinh cơ bắp, điều tiết

hoạt động của tim. Ở tuổi nhi đồng, các tổ chức trong cơ thể đang phát triển nhanh chóng, nên càng cần có canxi. Nếu ăn uống thiếu canxi thì cơ thể đồng thời cũng thiếu vitamin D, trẻ sẽ mắc các bệnh thiếu canxi như xương ngực nhô cao, chân hình chữ bát, cơ thể yếu đuối, có hiện tượng ngừng phát triển, y học gọi là bệnh còi xương. Để chống bệnh còi xương, trẻ nên uống sữa bò, các chế phẩm từ sữa, ăn rau cải, trứng và nhất là tôm.

❖ Trẻ ăn nhiều khoai tây có lợi gì

Khoai tây có chứa nhiều chất cacbon hydrat, chất protein, lipit, vitamin, các chất xơ, chất vô cơ, nên được coi là một loại tảo dưới đất. Gần đây người ta còn phát hiện thấy khoai tây có chứa vật chất như kích tố. Khoai tây có nhiều chất dinh dưỡng, nhiều vitamin, giúp kích thích dạ dày tiết ra nhiều dịch tiêu hóa. Rất nhiều nước trên thế giới coi khoai tây là món ăn chủ lực.

Trẻ từ 4-6 tháng tuổi đã có thể cho ăn khoai tây nát. Nhưng khoai tây đã hỏng, đã mọc mầm thì tuyệt đối không ăn.

❖ Trẻ ăn sơn tra có lợi gì

Sơn tra vừa để ăn vừa làm thuốc. Sơn tra và chế phẩm của sơn tra có nhiều chất dinh dưỡng, các chất đường, vitamin C, B₁, B₂, chất protein, lipit, photpho, canxi, sắt, chất khoáng và nguyên tố vi lượng. Trẻ ăn sơn tra không

chỉ có thêm được nhiều chất dinh dưỡng, còn có tác dụng kích thích tiêu hóa, ăn ngon miệng, hạ huyết áp, giảm được mỡ trong máu.

Nhưng nếu ăn nhiều sơn tra quá lại có hại cho sức khỏe vì hàm lượng đường quá cao sẽ hại răng, ảnh hưởng tới bữa ăn. Sau khi ăn sơn tra phải súc miệng ngay.

❖ Ăn trứng gà có lợi gì

Trứng gà có nhiều chất dinh dưỡng. Trẻ ăn trứng gà tươi có mấy điều lợi:

1. Hấp thu được nhiều chất protein. Protein là chất cơ bản của sự sống, là chất cơ bản giúp tế bào tăng trưởng. Đang trong thời kỳ phát triển nhanh chóng, trẻ cần chất protein hơn người lớn. Mỗi cân nặng cơ thể mỗi ngày, cần từ 2,5 đến 3,5g protein. Một quả trứng 50g thì lượng protein đạt tới 7,3g.

2. Cung cấp nhiều loại chất khoáng và vitamin. Một quả trứng nặng 50g cho trẻ 1,3mg sắt, 23mg canxi, 89mg photpho, vitamin A, D, B.

3. Thúc đẩy tế bào não phát triển. Ngoài protein là chủ yếu, trứng gà còn có lipid, photpho. Qua nghiên cứu cho thấy chất protein, lipid, photpho quan hệ lớn đến sự phát triển của não.

Vì vậy mỗi ngày trẻ ăn 1 quả trứng gà là rất tốt. Ăn nhiều quá khó tiêu, khó hấp thụ.

❖ Trẻ ăn đậu đũa có lợi gì

Đậu đũa có nhiều chất dinh dưỡng cần thiết để trẻ phát triển. Có chừng 411g chất protein trong 1000g đậu đũa, gấp 12,4 lần trong sữa bò và 34 lần trong trứng gà. Hàm lượng vitamin E có nhiều hơn trong các loại thịt. Vitamin E có tác dụng quan trọng tới mọi mặt phát triển của trẻ, là món ăn rất tốt đối với trẻ.

Nhưng ăn nhiều thì khó tiêu hóa. Hàng ngày nên ăn một ít chế phẩm từ đậu.

❖ Trẻ ăn mộc nhĩ đen có lợi gì

Mộc nhĩ đen không chỉ có nhiều chất dinh dưỡng về nhiều mặt mà còn là một vị thuốc giá trị. Trong 100g mộc nhĩ đen có 11,6g chất protein, 65g chất cacbon hydrat, 0,2g lipid, 185mg sắt, gấp 7 lần trong gan lợn; còn có 375mg canxi, 201mg photpho. Ngoài ra còn có nhiều loại vitamin khác như B₁, B₂ và C. Ở mộc nhĩ đen còn có chất keo có thể thải nhiều độc tố, tạp chất trong đường ruột, bảo vệ được ruột và dạ dày.

Đông y coi mộc nhĩ đen là một vị thuốc quý. Có tác dụng bổ tì, ích khí, dưỡng huyết, cầm huyết, kiện vị, nhuận táo, thanh phổi, ích trí. Một nhà nghiên cứu ở Mỹ phát hiện mộc nhĩ đen có khả năng giảm thiểu máu ngưng trệ, để phòng bệnh xơ cứng động mạch.

❖ Trẻ ăn ngân nhĩ có lợi gì

Ngân nhĩ còn gọi là mộc nhĩ trắng, luôn được coi là một loại thực phẩm quý. Quý hơn nữa là mộc nhĩ trắng đại. Trong 100g ngân nhĩ có 5g chất protein, 0,6g lipid, 79g chất cacbon hydrat, 380mg canxi, 250mg photpho, 30,4mg sắt và nhiều vitamin khác. Ngân nhĩ có tác dụng diệt khuẩn, chống mệt mỏi, thúc đẩy khả năng tạo huyết.

Ăn ngân nhĩ thường xuyên không chỉ có nhiều dinh dưỡng, mà còn giúp trẻ tăng sức đề kháng, chống bệnh tật.

❖ Trẻ ăn vừng có lợi gì

Vừng có nhiều dinh dưỡng. Trong 100g vừng có 50mg sắt, nhiều gấp 2 lần trong gan lợn, còn có 564mg canxi, 368mg photpho, 22mg chất protein, 62mg lipid. Vừng còn chứa nhiều chất dầu, mỡ khác. Vì vậy vừng có tác dụng bổ huyết, bổ sung canxi, photpho, thúc đẩy chức năng của hệ thần kinh.

❖ Trẻ ăn nấm hương có lợi gì

Nấm hương không chỉ là món ăn có mùi vị đặc biệt thơm ngon mà còn có nhiều chất dinh dưỡng, nhất là hàm lượng vitamin rất cao, gồm B₁, B₂, B₆, B₁₂ và D. Vì vậy trẻ được ăn nấm hương thường xuyên rất có lợi.

Nấm hương sau khi rửa sạch, ngâm nước ấm được bảo quản trong tủ lạnh hàng tuần trước khi dùng mà không sợ bị biến chất (bản thân nấm hương đã có chất chống mục

nát). Đừng bao giờ đem đồ nước ngâm nấm đi. Nước ngâm nấm dùng chung với nấm thì không mất chất dinh dưỡng và thức ăn càng thơm ngon. Nếu dùng nấm tươi, có thể chần nấm bằng nước sôi trước khi xào hoặc nấu.

❖ Trẻ uống trà có lợi không

Khoa học chứng minh rằng, trẻ dùng một ít nước trà rất có lợi cho sức khỏe.

1. Trong lá chè có nhiều vitamin C. Trong 100g lá chè xanh có 200mg vitamin C. Nếu được dùng một ít thường xuyên, trà thúc đẩy trẻ phát triển, giúp trẻ tăng sức đề kháng, chống bệnh hoại huyết.

2. Trong lá chè có axit folic, là nguồn của họ vitamin B, chất quan trọng ngừa bệnh thiếu máu ở trẻ. Vì vậy, thường xuyên uống trà sẽ bổ sung được axit folic hấp thụ trong bữa cơm hàng ngày còn thiếu.

3. Chất flo trong lá chè nhiều hơn trong thực phẩm hàng chục lần. Flo có tác dụng tốt làm cứng răng và chống sâu răng.

Tuy vậy không nên để trẻ uống quá nhiều hoặc uống trà đặc, hại cho sức khỏe, vì trong lá chè có chất làm ảnh hưởng việc hấp thu sắt trong thức ăn, kích thích vào thành dạ dày, giảm khả năng tiêu hóa.

❖ Cần lưu ý gì khi trẻ uống nước đậu

Nước đậu là thực phẩm chứa nhiều dinh dưỡng, trẻ uống nước đậu có lợi cho sức khỏe nhưng cần phải lưu ý:

1. Nước đậu phải đun thật kỹ để loại bỏ những chất có hại.
2. Không nên uống nước đậu lẫn với trứng gà, tránh ảnh hưởng tới tiêu hóa của trẻ.
3. Không nên bỏ đường đỏ vào nước đậu, sẽ có những hợp chất độc được tạo thành, ảnh hưởng tới sức khỏe.
4. Không để nước đậu trong bình bảo ôn, tránh đậu biến chất.
5. Nếu uống nước đậu quá nhiều sẽ ảnh hưởng tới tiêu hóa.

❖ Cần lưu ý gì khi trẻ uống sữa bò

Sữa bò có nhiều chất dinh dưỡng, khi uống cần lưu ý:

1. Không nên cho quá nhiều đường. Thời gian bài tiết của dạ dày kéo dài, dẫn tới tiêu chảy. Lâu dần trẻ sẽ ít tăng cân, sức đề kháng giảm, trí lực cũng giảm.
2. Không nên uống sữa lẫn sôcôla. Chất chua trong sôcôla sẽ kết hợp với canxi trong sữa khó dung giải, làm cho tóc trẻ khô cứng, ỉa chảy, có hiện tượng thiếu canxi, phát triển kém.
3. Không nên uống lẫn với nhiều thực phẩm có chất chua, như sau lúc uống sữa lại uống nước cam, nước chanh, không chỉ ảnh hưởng tới tiêu hóa, còn giảm giá trị của sữa bò.

❖ Cần lưu ý gì khi trẻ ăn thị

Quả thị có nhiều chất dinh dưỡng, trẻ nhỏ rất thích ăn.. Trong thị, ngoài đường ra còn có vitamin C, kali, natri, magiê, photpho, canxi, sắt, nhiều vitamin, chất khoáng và nguyên tố vi lượng. Thị còn là một vị thuốc thanh nhiệt, nhuận tràng và cầm máu. Cho trẻ ăn thị cần phải lưu tâm:

1. Không ăn nhiều, không ăn vào lúc đói. Trong thị có những chất dính sẽ kết hợp với chất chua trong dạ dày vón lại thành cục, nhỏ thì bằng ngón tay, to thì bằng quả trứng, làm cho trẻ đau bụng, buồn nôn, nghiêm trọng thì làm xuất huyết dạ dày, thủng dạ dày, gây tắc ruột (tắc ruột do bã thức ăn).

2. Trẻ thiếu sắt, thiếu máu không nên ăn thị. Trong thị có chất dễ kết hợp với sắt, việc hấp thu sắt sẽ khó khăn. Trẻ lâm vào tình trạng thiếu sắt nặng, mắc bệnh thiếu máu nặng.

3. Không nên ăn thị cùng với khoai lang. Khoai lang làm cho dạ dày tiết nhiều dịch vị, dịch vị và thị dễ vón thành cục, ảnh hưởng tới tiêu hóa.

❖ Trẻ ăn nhiều sôcôla quá không tốt

Trẻ rất thích ăn sôcôla, nhưng sôcôla không phải món ăn cung cấp nhiều dinh dưỡng cho trẻ.

1. Thành phần dinh dưỡng trong sôcôla không hợp lý, không có lợi cho sự phát triển của trẻ. Trong sôcôla đường

chiếm 55%, chất béo 40%, chất protein, vật chất cơ bản cấu thành sự sống của trẻ lại chỉ có 5%.

2. Sôcôla dễ làm cho vỏ não của trẻ bị kích thích, quá hưng phấn, khiến trẻ mất ngủ, khó chịu, quấy khóc. Nếu ăn sôcôla quá nhiều trong một thời gian dài sẽ ảnh hưởng tới tim, huyết quản não của trẻ.

3. Sôcôla cho nhiều năng lượng, dễ làm cho trẻ biếng ăn, sinh thiếu dinh dưỡng. Nên ăn sôcôla với số lượng vừa phải vào khoảng giữa hai bữa ăn chính.

❖ Hấp thu nhiều chất protein quá cũng không tốt

Có 3 loại dinh dưỡng chủ yếu cần cho con người: chất protein, lipid và chất cacbon hydrat. Nên có 15% chất protein, 35% lipid và 50% chất cacbon hydrat. Với một tỉ lệ như vậy, trẻ phát triển thích hợp và tốt nhất.

Nếu chất protein nhiều quá, trẻ cũng không hấp thu được. Trong quá trình đào thải, các cơ quan trong cơ thể, nhất là thận phải làm việc quá sức, như vậy sẽ có hại cho sức khỏe của trẻ. Lâu dài, trẻ sẽ tiêu hóa không tốt, thiếu dinh dưỡng, ảnh hưởng tới phát triển của trẻ.

❖ Ăn nhiều đường quá có hại

Ăn nhiều đường, quá nhu cầu của cơ thể cũng có hại.

1. Đường cho nhiều năng lượng dễ làm trẻ khó chịu. Đường sẽ cần nhiều vitamin B₁ để hóa hợp với nhiều chất trong cơ thể, trẻ sẽ thiếu vitamin B₁ và dần dà dễ bị hốt

hoảng vì thừa đường. Trẻ luôn luôn cảm thấy bất an, quấy khóc, ngủ kém, hay mộng mị, dễ sợ, so với số trẻ cùng lứa thì hay lơ đãng, học tập sút kém.

2. Trẻ ăn nhiều đường sẽ ảnh hưởng tới việc ăn uống bình thường, nhất là ăn đường, ăn của ngọt vào trước bữa ăn khẩu vị sẽ kém, bữa chính ăn ít, lâu dần trẻ sẽ thiếu dinh dưỡng, thiếu vitamin, ảnh hưởng tới sức khỏe.

3. Ăn quá nhiều đường trẻ sẽ béo sớm, sâu răng. Về sau sẽ dễ bị bệnh cao huyết áp, mỡ trong máu, bị bệnh về tim mạch.

❖ Trẻ uống cà phê có hại gì

Trong cà phê có nhiều thành phần dinh dưỡng như protein, lipit, chất xơ, đường mía.

Chất caféine trong cà phê có tác dụng kích thích vỏ não. Nếu uống một lượng vừa phải sẽ phấn chấn, lợi tiểu, tăng thêm nhịp tim, tiêu hóa tốt. Nhưng uống quá nhiều sẽ sinh nhiều độc tố, trẻ sẽ hiếu động, thở nhanh, tim đập nhanh, mất ngủ, hoa mắt, ù tai. Trẻ dễ dị ứng với chất caféine. Sau khi uống xong dễ bị hưng phấn, khó chịu, quấy khóc và mất ngủ. Ngoài ra, một vài chất trong cà phê sẽ kết hợp với canxi, bài tiết canxi ra khỏi cơ thể, làm trẻ thiếu canxi trong máu. Chất alcali trong cà phê còn phá hoại vitamin B₁, làm trẻ mắc bệnh thiếu vitamin B₁, nhẹ thì buồn bực, kém ăn, giảm trí nhớ, nặng thì viêm thần kinh ngoại biên,

to tim, phù thũng chân tay. Người mang thai uống quá nhiều cà phê còn làm dị dạng thai nhi.

❖ Ví sao nói trẻ nặng cân quá là có hại

Trẻ con ngày nay thừa chất dinh dưỡng, nhất là ở một số nước tiên tiến, nên trẻ quá cân ngày một nhiều. Phần đông số trẻ ở châu Á khỏe mạnh. Nhật là một đất nước chú trọng nuôi dưỡng trẻ nhỏ, không để trẻ quá cân. Phần lớn trẻ ở Trung Quốc trước kia thường thiếu dinh dưỡng. Nay với chế độ mỗi cặp vợ chồng chỉ sinh một con thì con cái được chiều, được ăn quá nhiều, không hẳn đã là tốt.

Qua điều tra, một tờ tạp chí ở Mỹ cho biết trong 400 gia đình nuôi con thì phần đông trẻ bị quá cân.

Trẻ con quá cân không phải là điều tốt. Trẻ quá cân thường lắm bệnh, nguy hiểm nhất là bệnh tim, tim làm việc quá tải.

Số trẻ quá cân thường chậm chạp, không muốn hoạt động. Trong tình trạng ăn nhiều hoạt động ít thì sức khỏe sẽ giảm sút, học tập cũng kém dần.

❖ Ăn nhai không kỹ dễ làm trẻ phát phì

Qua nghiên cứu ở một trường đại học bên Nhật cho hay, nhai thức ăn có quan hệ lớn đến sức khỏe con người. Nhai không kỹ là nguyên nhân quan trọng dẫn đến béo phì. Khi ăn nhai kỹ nuốt chậm thì hàm lượng đường trong máu

tăng cao, cảm giác no đủ sẽ kích thích lên trung khu thần kinh, tự nhiên người sẽ không muốn ăn nữa.

Khi ăn trẻ thường nhai qua nuốt vội, kết quả là sinh lý tuy đã đủ, nhưng vẫn không có cảm giác no đủ, ăn tiếp, số dinh dưỡng hấp thụ quá thừa.

Khi làm món ăn nhanh, người ta đã nghĩ tới yếu tố dễ nhai dễ nuốt, thành phần nước và mỡ được tính trước, nên món ăn nhanh cung cấp cho con người một năng lượng nhiều hơn.

Lượng mỡ trong bữa ăn bình thường có chừng 30,7% thì trong bữa ăn nhanh là 45,6%. Thời gian một bữa ăn bình thường là 13 phút 20 giây thì bữa ăn nhanh chỉ cần 8 phút 27 giây. Số lần nhai trong bữa ăn bình thường là 1029 thì trong bữa ăn nhanh chỉ là 562 lần. Vì vậy trẻ ăn cơm bình thường sẽ ít có hiện tượng béo phì.

❖ Không ăn sáng làm cho mỡ trong máu của trẻ tăng cao

Một nghiên cứu ở Mỹ cho thấy trẻ không ăn sáng, lượng mỡ trong máu có chiều hướng tăng cao.

Qua nghiên cứu 530 em học sinh từ 9 tuổi có thói quen ăn sáng cho thấy hàm lượng mỡ trong máu là lý tưởng nhất, từ 140 đến 150.

4% số trẻ không ăn sáng hàm lượng mỡ bình quân là 172.

Số trẻ thường ăn thức ăn có nhiều chất xơ thì hàm lượng mỡ thấp nhất.

Hàm lượng mỡ cao là nguyên nhân dẫn tới nhiều loại bệnh sau này. Trẻ hấp thu lượng mỡ quá nhiều sẽ khiến hàm lượng mỡ trong máu tăng lên.

❖ Những yêu cầu khi muốn giảm béo bằng ăn uống

Cơ thể trẻ đang trong giai đoạn phát triển, cách giảm béo chủ yếu là hoạt động nhiều, hạn chế ăn uống. Không để trẻ phải nhịn đói. Trị liệu bằng cách ăn uống vừa phải giảm được cân nặng, nhưng vừa phải đủ chất dinh dưỡng giúp trẻ phát triển bình thường. Nguyên tắc chữa béo phì là "ba giảm hai tăng", trẻ phải ăn những thức ăn ít năng lượng, ít mỡ, ít đường, nhưng nhiều chất đạm, nhiều vitamin.

1. *Số năng lượng cần khống chế.* Trẻ dưới 5 tuổi hàng ngày cần một năng lượng là 2520 - 3360 Kcal; từ 5 đến 10 tuổi cần 3360 - 4200 Kcal; 10 đến 14 tuổi cần 4200 - 5040 Kcal. Nếu lấy năng lượng 4200 Kcal làm chuẩn thì cần một lượng thức ăn là 200g lương thực, 400g rau, 100g thịt nạc, 250g các loại sữa, một thìa canh dầu thực vật.

2. *Chất đạm.* Thực phẩm có nhiều chất đạm là thịt nạc, cá, trứng, chế phẩm từ đậu, các loại sữa. Chất đạm cung ứng phải chiếm trên 30% tổng lượng thức ăn. Một cân nặng của trẻ từ 1 đến 3 tuổi mỗi ngày cần có hơn 4g chất

đạm; từ 4 đến 6 tuổi cần trên 3g; từ 7 đến 10 tuổi cần trên 2,5g; từ 11 đến 14 tuổi cần trên 2g.

3. *Đường.* Cần phải hạn chế thích đáng các loại thực phẩm có bột như gạo, mì; hạn chế các loại thực phẩm ngọt chứa nhiều đường. Các loại thực phẩm này có thể chuyển hóa thành mỡ.

4. *Mỡ.* Hạn chế các loại thực phẩm nhiều mỡ như mỡ lợn, thịt mỡ; nên ăn nhiều dầu thực vật như dầu đậu nành, dầu lạc, dầu vừng... Mỡ động vật nên ở mức dưới 1/3 lượng mỡ hấp thu được. Cơ thể vẫn cần một lượng mỡ động vật nhất định, vừa phải.

5. *Ăn những thực phẩm có chất xơ và nhiều vitamin.* Chất xơ năng lượng thấp nhưng lại cho cơ thể một cảm giác no nê. Cơ thể cần nhiều vitamin để phát triển, nhất là vitamin C. Vitamin C làm giảm tỷ lệ mỡ trong máu. Vitamin C có nhiều trong rau tươi và hoa quả.

❖ **Vì sao trẻ ăn nhiều thực phẩm rán là có hại**

Đồ rán thơm ngon, trẻ thích ăn. Đồ rán cung cấp cho cơ thể một năng lượng và lượng mỡ nhất định, nhưng nếu ăn nhiều sẽ có hại cho sức khỏe, hại nhiều lợi ít.

1. Dầu hoặc mỡ trong nhiệt độ cao dễ biến thành những chất độc, ăn vào có hại cho sức khỏe, dễ bị bệnh nguy hiểm như ung thư.

2. Giá trị dinh dưỡng trong thực phẩm rán ở nhiệt độ cao đã giảm đi rất nhiều.

3. Khi rán bánh thường phải cho phèn chua vào. Qua điều tra, cứ 5kg bột cần 150g phèn chua. Trong 50g bánh có 10 đến 12,4mg alumin. Alumin khống chế sự hấp thu photpho của đường ruột. Photpho thiếu sẽ ảnh hưởng tới sự phát triển của xương, nặng thì thành gù. Alumin còn làm giảm trí nhớ, chán ăn, tiêu hóa kém. Nếu alumin quá nhiều trong cơ thể sẽ được tích trong thận, não, xương, gây ảnh hưởng xấu.

❖ Khi chọn những thức ăn thêm cần lưu ý điều gì

Dinh dưỡng trong thức ăn thêm rất khác nhau. Chọn được thức ăn thích hợp sẽ có thêm chất dinh dưỡng, các nguyên tố vi lượng, có lợi cho sức khỏe.

1. *Chọn thức ăn thêm hợp lý:* Là hoa quả, các loại dưa, thủy sản. Như vậy dinh dưỡng sẽ đủ và toàn diện hơn là chọn một loại.

2. *Lượng đường vừa phải.* Nhiều đường thì đường trong máu sẽ tăng cao, hạn chế hấp thu chất đạm. Nhiều đường, trẻ dễ phát phì, sâu răng. Sôcôla cho nhiều năng lượng. Ăn nhiều, sẽ ảnh hưởng đường tiêu hóa, trẻ biếng ăn.

3. *Ăn thêm ở mức độ vừa phải.* Ăn nhiều sẽ ảnh hưởng tới bữa ăn chính, tới quá trình sinh lý.

4. *Không nên ăn những loại dưa thơm.* Loại dưa này có độc tố gây ung thư, không nên ăn nhiều, ăn thường xuyên.

❖ Vì sao trẻ con hay ăn vặt, có hại cho sức khỏe

Một số trẻ hay ăn vặt, miệng lúc nào cũng nhai. Một số bậc cha mẹ cũng hay mua quà vặt cho trẻ ăn, mong cho trẻ chóng lớn. Đó là thói quen xấu, không chỉ không có lợi cho sức khỏe mà trái lại còn có hại. Trẻ hay ăn vặt thường không có cảm giác đói, dịch tiêu hóa tiết ra không bình thường, ruột non dạ dày luôn có thức ăn, lâu dần sẽ ảnh hưởng tới hệ tiêu hóa. Bữa ăn chính không ăn được, lâu dần, trẻ sẽ mắc chứng thiếu dinh dưỡng. Nói chung, trẻ ăn vặt thường yếu, càng ăn càng gầy. Thiếu dinh dưỡng, sức đề kháng kém, trẻ dễ nhiễm bệnh.

❖ Có những loại thực phẩm nào trẻ không nên ăn

Có một số thực phẩm trẻ thích ăn nhưng lại có hại cho sức khỏe, các bậc cha mẹ nên lưu tâm.

1. Loại kẹo đường kéo bông bán rong mắt thường không thấy mất vệ sinh, màu sắc lại đẹp. Nhưng thực tế loại thực phẩm này rất mất vệ sinh, phẩm màu, đường đều không đạt yêu cầu. Trẻ ăn vào rất có hại.

2. Không nên ăn nhiều mỡ động vật. Trẻ ăn nhiều mỡ động vật sẽ ảnh hưởng tới việc hấp thu canxi, bất lợi cho sức khỏe. Mặt khác ăn nhiều mỡ động vật sẽ làm cho mỡ trong máu tăng, dễ phát sinh bệnh về tim mạch.

3. Không nên ăn nhiều thực phẩm chế biến từ các loại đậu. Trong đậu có chất làm giảm năng tuyến giáp và sung tuyến giáp.

Các chế phẩm từ đậu dinh dưỡng phong phú, nhưng trẻ chỉ nên ăn một lượng vừa đủ.

❖ Vì sao trẻ không nên ăn đậu tương chung với trứng gà

Nhiều người nghĩ đậu và trứng đều là thực phẩm có nhiều dinh dưỡng, nếu ăn lẫn hai thứ đó với nhau thì càng thêm bổ.

Cách ăn như vậy có hại cho sức khỏe. Trong đậu tương có chứa chất kháng protein, hạn chế tiêu hóa và hấp thu protein của cơ thể. Ngoài ra ở trứng có không ít noãn trùng ký sinh cùng các vi khuẩn khác, nên cần được luộc thật kỹ trước khi ăn.

❖ Vì sao không nên uống mật ong với nước sôi

Nên uống mật ong với nước ấm (chừng 65°C). Nước sôi sẽ phá hủy phần lớn thành phần dinh dưỡng trong mật ong. Ngoài ra, nước sôi còn làm mất mùi vị của mật ong, có mùi chua.

❖ Vì sao trẻ thiếu máu không nên ăn rau chân vịt

Rau chân vịt chứa nhiều chất sắt, là một trong số vật chất "chế" ra máu. Bác sĩ khuyên người thiếu máu nên ăn nhiều rau chân vịt. Khuyên người lớn như vậy là rất đúng. Nhưng với trẻ con, khuyên như vậy đã thích hợp chưa?

Lúc còn nhỏ, trẻ có hiện tượng thiếu máu thì điều quan

trọng nhất là tìm cho ra nguyên nhân. Rau chân vịt chứa nhiều chất sắt, ruột non của trẻ rất dễ hấp thu. Nhưng trong rau chân vịt còn có rất nhiều chất chua, chất này dễ kết hợp với sắt thành kết tủa mà cơ thể khó hấp thu, mất đi tác dụng chữa bệnh thiếu máu.

Ngoài ra trong lúc phát dục, phần xương và răng trẻ cần phát triển, cơ thể cần một lượng lớn canxi, mà chất chua trong rau chân vịt lại làm mất gần hết số canxi trong cơ thể; trẻ khó phát triển bình thường được.

Một bệnh nhân nhỏ tuổi luôn cảm thấy mệt mỏi, gầy gò, chán ăn, dễ cáu gắt và đã hơi gù. Qua khám nghiệm thấy bệnh nhân thiếu canxi nghiêm trọng. Người nhà cho hay trẻ vẫn được ăn uống rất đầy đủ, trẻ đã ăn nhiều thực phẩm chứa canxi. Sau mới biết, vì sợ trẻ thiếu canxi, cha mẹ còn cho trẻ ăn nhiều rau chân vịt trong một thời gian dài. Thực là một quyết định có nhiều sai lầm.

❖ Vì sao về mùa hè trẻ hay mắc chứng thiếu kẽm

Trẻ thiếu kẽm thì chức năng của các cơ quan trong cơ thể dễ bị rối loạn. Bổ sung kẽm quá nhiều lại có phản ứng độc tính.

Qua nghiên cứu cho thấy, thời tiết liên quan tới hiện tượng thiếu kẽm ở trẻ. Tỷ lệ trẻ thiếu kẽm vào mùa đông là 35,9 - 45%, mùa hè tỷ lệ này tăng tới trên dưới 70%. Chuyên gia cho rằng, mùa hè trẻ kém ăn, lượng kẽm hấp thu được giảm sút; các chất trong cơ thể cũng được bài tiết

ra theo đường mồ hôi nhiều hơn. Trẻ thiếu nhiều kẽm, thì hiệu suất chữa trị càng thấp. Vì vậy phải căn cứ vào mức độ thiếu kẽm ở trẻ mà quyết định thời gian dùng thuốc. Nói chung, nên dùng thuốc từ 2 - 4 tháng. Kiểm tra lại thấy lượng kẽm vẫn chưa bình thường thì cho dùng tiếp tới 6 tháng. Dùng thuốc quá lâu, dễ bị trúng độc.

❖ **Cung cấp cho trẻ một lượng kẽm không thích hợp là có hại**

Thiếu kẽm ở trẻ đa phần là do nuôi dưỡng trẻ không hợp lý. Nhưng khi cho trẻ ăn những thực phẩm có chất kẽm lại phải chú ý, bổ sung quá nhiều kẽm dễ dẫn tới trúng độc vì kẽm, làm tăng bệnh thiếu kẽm, thiếu đồng dẫn tới thiếu máu. Vì vậy cần lưu ý:

1. Trẻ có thiếu kẽm thực không. Phải kiểm tra và xét nghiệm chu đáo.

2. Biện pháp bổ sung kẽm tốt nhất là thay đổi đồ ăn. Cho trẻ ăn nhiều đồ biển, một vài loại cá, tiết lợn, gan lợn. gan gà, lòng đỏ trứng, đậu đỗ...

3. Nếu vẫn không đủ kẽm thì cuối cùng phải dùng thuốc, dùng hóa thực phẩm chứa nhiều kẽm. Phải tuân theo chỉ định của bác sĩ.

4. Phải tìm được những hóa thực phẩm thực sự có chứa kẽm.

❖ Vì sao trẻ không nên dùng nhiều loại thuốc bổ não

Một số bậc cha mẹ muốn kiện não cho con, muốn con thông minh, đã dùng nhiều loại thuốc bổ não, nào là sữa ong chúa, nước đường kiện não... hoặc cho trẻ ăn những thực phẩm kiện não có bổ sung được liệu. Thực ra đó không phải là biện pháp kiện não lý tưởng, thậm chí làm quá mức còn gây cho trẻ nhiều tác dụng phụ.

Phương pháp tốt nhất là thông qua ba bữa ăn trong ngày giúp đại não hấp thu được những chất dinh dưỡng cần thiết. Nên cho trẻ ăn những thứ như đậu đỗ, vừng, táo đỏ, hạnh nhân.

❖ Vì sao trẻ không nên uống nhân sâm mật ong chúa

Nhân sâm sữa ong chúa là nhân sâm đại bổ nguyên khí phối hợp với sữa ong chúa đại bổ sức khỏe, gia thêm mật ong, thành loại thức uống rất hợp khẩu vị. Thường được dùng cho những người kém ăn, tiêu hóa kém, suy nhược tim phổi, tì vị, thận; những người suy nhược thần kinh, mắc bệnh tâm huyết quản, viêm dạ dày mãn tính, viêm gan, phong thấp v.v... Nhưng trẻ chưa nên dùng.

Qua nghiên cứu thấy, trong nhân sâm sữa ong chúa có nhiều chất kích thích. Trẻ dùng nhân sâm sữa ong chúa sinh hiện tượng trưởng thành sớm, bầu vú to ra, thậm chí xuất huyết ở âm đạo, rối loạn nội tiết tố; trẻ nhỏ phát dục,

sinh trưởng không bình thường. Vì vậy không nên cho trẻ uống nhân sâm sữa ong chúa, tránh nhiều tai hại. Nếu cần, phải tuân theo hướng dẫn của bác sĩ và chỉ dùng trong thời gian ngắn.

❖ **Vì sao trẻ không nên dùng nhiều chất bổ dưỡng có sâm**

Nhân sâm, lộc hươu xưa nay vẫn là loại thực phẩm nhiều chất bổ dưỡng. Người ta thường cho nhân sâm vào nhiều loại "thực phẩm bảo kiện". Qua điều tra, người ta đã cho nhân sâm chừng 30,5% trong số 48 loại thực phẩm có thuốc. Số thực phẩm này dùng cho người lớn, người già thì rất có lợi, nhưng trẻ nhỏ không nên dùng. Nhân sâm có nhiều kích thích tố, làm cho trẻ sớm trưởng thành, ảnh hưởng tới việc phát dục bình thường.

❖ **Vì sao không nên cho trẻ ăn nhiều gia vị mì chính**

Để giúp trẻ ngon miệng, một số bậc cha mẹ thường cho nhiều gia vị vào thức ăn. Xét về góc độ khoa học, cách làm đó đã phản tác dụng. Kẽm tác dụng với một chất trong gia vị bài tiết ra ngoài khi tiểu tiện. Trẻ ăn nhiều gia vị cơ thể sẽ thiếu nhiều kẽm, lâu dần sinh biếng ăn.

Thấy trẻ biếng ăn, lớn chậm thì nên kiểm tra xem trẻ có thiếu kẽm không. Nếu thiếu, thì phải điều trị, cho trẻ uống thuốc bổ kẽm một thời gian. Trong bữa ăn hàng ngày nên

cho trẻ ăn nhiều thực phẩm có hàm lượng kẽm cao, như tim lợn, tim bò, thịt lợn nạc, thịt bò, đậu đũa.

❖ Vì sao trẻ không nên dùng nhiều dầu gan cá

Dầu cá có nhiều vitamin A, D, có tác dụng quan trọng giúp cơ thể phát dục, sinh trưởng. Đối với những trẻ thiếu vitamin A, D, càng nên dùng một lượng dầu cá thích hợp, bổ sung được những dinh dưỡng còn thiếu. Trường hợp dùng quá nhiều dầu cá lại có hại cho sức khỏe.

Nếu quá thừa vitamin A, trẻ sẽ nôn mửa, đau đầu, sụt cân; thừa vitamin D, trẻ sẽ mệt mỏi, kém ăn, nôn mửa, táo bón, sắc mặt bệch bạc, ngừng phát triển; có trẻ còn phát sốt, đi giải nhiều, sinh thiếu máu. Theo một nghiên cứu của nước ngoài, trẻ ăn nhiều dầu gan gấu Bắc cực sẽ hôn mê, vì có quá nhiều vitamin A. Nếu người mang thai có quá nhiều vitamin D thì trẻ sinh ra sẽ bị hẹp động mạch chủ, miệng và mặt bị biến dạng.

Muốn cho trẻ có thêm vitamin A, D nên cho trẻ dùng nhiều sữa, lòng đỏ trứng, mỡ động vật là đủ.

❖ Vì sao trẻ không nên uống nhiều vitamin A

Vitamin A, một trong những chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể, khiến cho xương mềm cứng cáp hơn. Thiếu vitamin A làm chậm quá trình phát triển của xương, ảnh hưởng tới sức khỏe của trẻ. Nhưng nếu hấp thu quá nhiều

vitamin A có thể đẩy nhanh quá trình trên, làm cho xương cốt, da dễ, niêm mạc lẫn hệ thần kinh dễ nhiễm bệnh.

Trước hết quá nhiều vitamin A làm cho xương không phát triển dài được nữa, ảnh hưởng tới chiều cao. Xương trở nên ngắn và thô, làm cho tứ chi ngắn lại và biến dạng, hình dáng của phần đầu cũng biến dạng.

Thứ nữa, khi quá nhiều vitamin A, sẽ dẫn tới "bệnh thừa vitamin A". Biểu hiện là nôn mửa, đau đầu, giảm cân, hai chi dưới và phần đầu đều ngắn lại và biến dạng.

Muốn trẻ phát triển bình thường, khỏe mạnh thì không thể thiếu vitamin A. Nếu thiếu thì nên ăn nhiều thực phẩm có hàm lượng vitamin A cao, không nên lạm dụng thuốc có chứa vitamin A.

❖ Uống dài ngày loại thuốc chứa nhiều vitamin C có nguy hại gì

Một số bậc cha mẹ cho con uống dài ngày loại thuốc hàm lượng vitamin C cao tưởng là vô hại, nhưng thực ra là một sai lầm.

Vitamin C là một chất dinh dưỡng không thể thiếu. Thiếu vitamin C sẽ dẫn tới bệnh hoại huyết và nhiều thứ bệnh truyền nhiễm khác. Vitamin C còn là một dược liệu trị liệu bổ trợ cho các loại bệnh vừa kể trên. Nhưng nếu dùng thuốc chứa nhiều vitamin C lâu dài sẽ xuất hiện các triệu chứng suy nhược, nôn mửa, rối loạn tiêu hóa, các bệnh về xương và phù thũng. Hàng ngày trẻ không nên

uống quá 600mg vitamin C. Nên bổ sung vitamin C cho trẻ bằng cách cho ăn rau tươi, hoa quả. Uống thuốc có vitamin C chỉ có tác dụng bổ trợ, và không nên uống dài ngày.

❖ Uống loại thuốc chứa nhiều vitamin B₁, có hại gì

Vitamin B₁ là loại thuốc chữa các bệnh về tiêu hóa, biếng ăn có hiệu quả. Nhưng nếu uống hoặc tiêm quá nhiều vitamin B₁ vào cơ thể sẽ có những phản ứng nghiêm trọng, hay thấy nhất là bệnh tê liệt. Uống nhiều B₁ quá trẻ sẽ nôn mửa, đi tả, thậm chí là hạ huyết áp, thở khó khăn, dễ dị ứng.

Phải theo chỉ dẫn của bác sĩ khi uống thuốc có vitamin B₁, không lạm dụng, càng không thể uống lâu dài. Hàng ngày trẻ không nên uống quá 30mg vitamin B₁, tiêm quá 30mg vitamin B₁.

❖ Vì sao không nên uống vitamin D quá nhiều

Vitamin D là loại thuốc chữa các bệnh nhũn xương, gù lưng có hiệu quả, với liều lượng vừa phải. Nhưng nếu hàng ngày trẻ dùng quá vài vạn đơn vị, lại dùng trong nhiều tuần hoặc nhiều tháng thì không khỏi trúng độc. Biểu hiện là canxi trong máu tăng cao. Trẻ chán ăn, nôn mửa, đi tả, nghiêm trọng là hồng thận, sinh dái nhiều, dái ra protein, chức năng thận sút kém. Vì vậy, chỉ nên dùng đủ lượng dầu cá cũng như loại thuốc chứa nhiều vitamin D. Khi có hiện tượng trúng độc phải ngừng uống thuốc, ngừng việc

phơi nắng, không ăn nhiều thực phẩm chứa nhiều canxi. Lúc bệnh nặng phải điều trị ngay. Quan niệm cho rằng vitamin là vô hại, ăn càng nhiều càng tốt là sai lầm.

❖ Cho trẻ hấp thu quá nhiều chất amino acide là có hại

Amino acide là chất dinh dưỡng không thể thiếu để cơ thể phát triển và duy trì chức năng sinh lý. Thiếu nó thì trẻ dễ nhiễm một số bệnh. Nhưng thừa nó cũng có hại cho sức khỏe của trẻ.

Qua nghiên cứu, điều tra chế độ ăn uống của một số trẻ nhỏ, các chuyên gia nước ngoài cho biết, hàng ngày trẻ ăn quá nhiều sữa chua, thịt gà, thịt bò, chuối tiêu, sữa bò thì thừa amino acide, dễ bị chứng động kinh.

Đương nhiên, còn có nhiều nguyên nhân khác khiến trẻ mắc chứng run rẩy như não bị tổn thương, trước, sau hoặc trong khi sinh nở; mắc một số bệnh truyền nhiễm nào đó; trúng độc; hoặc do di truyền, do hoàn cảnh... Ăn quá nhiều đường cũng là một nguyên nhân.

Vì vậy để phòng ngừa loại bệnh động kinh này, ngoài việc xem trẻ có bị tổn thương não, trúng độc, mắc bệnh truyền nhiễm không, cách giáo dục hợp lý như thế nào, còn phải chú ý đa dạng hóa chất dinh dưỡng cho trẻ và nếu cần thiết phải hạn chế trẻ hấp thu chất protein, thay đổi thói quen ăn nhiều đường.

❖ Vì sao không nên tiêm globuline cho trẻ

Để tăng cường sức đề kháng của trẻ nhỏ, nhiều bậc cha mẹ tiêm cho trẻ chất globuline. Trong thời gian phòng bệnh sốt, viêm gan và các bệnh truyền nhiễm khác, làm như vậy là tích cực, có hiệu quả. Nhưng nếu coi đó là linh dược vạn ứng nhằm bảo vệ sức khỏe của trẻ lại là quan niệm sai lầm, có hại.

1. Lúc nhỏ là lúc tự thân cơ thể sản sinh ra "kháng thể", nếu tùy tiện tiêm globuline cho trẻ là ngăn cản quá trình đó, khống chế khả năng miễn dịch trong cơ thể trẻ.

2. Nếu cứ tiêm như vậy nhiều lần trẻ sẽ có phản ứng quá mẫn cảm, nặng thì nguy hiểm cho tính mạng.

3. Globuline là chất lấy từ nhau thai phụ nữ, nếu tình chế không tốt hoặc lấy phải nhau thai từ người viêm gan B, trẻ tiêm phải loại này cũng dễ bị viêm gan và các bệnh khác.

Vì vậy, khi tiêm globuline cho trẻ phải có sự hướng dẫn của bác sĩ, không nên lạm dụng. Biện pháp tốt nhất là tăng cường sức đề kháng của trẻ.

❖ Vì sao trẻ không nên ăn nhiều sơn tra

Sơn tra tính ôn, vị chua ngọt, có tác dụng tiêu mỡ, điều hòa vị, tăng khả năng tiêu hóa. Nhưng nếu ăn nhiều lại có hại cho sức khỏe.

Nhờ có sơn tra, dịch vị, mật tiết ra nhiều, làm cho tiêu

hóa được tốt hơn. Trẻ ăn sơn tra lúc bụng đói, dịch vị sẽ tiết ra nhiều, chất chua trong dạ dày quá lớn, chức năng ruột, dạ dày sinh rối loạn, làm thương tổn dạ dày và trực tràng. Ngoài sơn tra, chế phẩm từ sơn tra chứa nhiều đường, trẻ thường xuyên ăn sơn tra sẽ sâu răng, bị bệnh táo bón.

Vì vậy, sau khi ăn uống xong, thực phẩm tích tụ sinh chướng bụng, tì vị yếu kém, tiêu hóa chậm chạp, thì nên ăn một lượng vừa phải sơn tra hoặc chế phẩm từ sơn tra, nhưng không nên ăn vặt, ăn thường xuyên.

❖ Vì sao trẻ nhỏ không nên ăn quá nhiều hoa quả

Thành phần dinh dưỡng trong các loại quả rất phong phú, ăn vào hiển nhiên là có lợi cho sức khỏe, nhưng không nên ăn quá nhiều.

Khả năng tiêu hóa của trẻ nhỏ còn yếu, nếu ăn nhiều hoa quả thì cơ quan tiêu hóa phải làm việc quá nhiều, dẫn tới khả năng tiêu hóa và hấp thụ sút kém. Trong hoa quả có một khối lượng đường lớn, thành phần muối vô cơ và chất chua mà cơ thể không hấp thụ được sẽ phải thải ra khỏi cơ thể, nước giải của trẻ sẽ có màu trắng đục, nặng thì suy thận.

Ngoài ra ăn nhiều lê thì sẽ bị lạnh, ỉa chảy; ăn nhiều vải sẽ giảm đường trong máu; ăn nhiều thị sinh táo bón; ăn nhiều chuối tiêu sẽ rối loạn tiêu hóa, bất lợi cho sức khỏe.

❖ Vì sao những trẻ da mẫn cảm không nên ăn nhiều đường

Ăn đường nâng cao được đường trong máu. Nhưng đường trong máu cao lại là môi trường cầu khuẩn phát triển, bệnh dị ứng về da dễ tái phát, lâu ngày rất khó chữa.

Vì vậy trẻ có da mẫn cảm không nên ăn nhiều đường.

❖ Vì sao trẻ có cha hoặc mẹ bị bệnh đái đường, không nên ăn nhiều đường

Theo y học, bệnh đái đường là loại bệnh di truyền. Nếu cha mẹ có người béo phì, đái đường, thường mắc bệnh khoảng trên dưới tuổi 60, thì con cái rất thích ăn đường, trọng lượng vượt quá tiêu chuẩn, sẽ có tới 75% trong số này mắc bệnh đái đường. Còn những trẻ chú ý giữ gìn, ăn ít đường, cơ thể ở mức hơi gầy thì nhiều người tránh được bệnh đái đường.

❖ Vì sao không nên ăn những quả hồng chưa chín

Hồng nhiều chất dinh dưỡng, thơm ngon, là một loại thực phẩm trẻ thích ăn. Nhưng trong một lúc không nên ăn nhiều, nhất là ăn quả chưa chín. Trong quả hồng có chất độc có hại cho cơ thể, dễ làm người ta trúng độc, nôn mửa, đau đầu, chóng mặt.

❖ Vì sao không nên cho trẻ ăn nhiều bánh quẩy

Trong quá trình chế biến quẩy người ta phải dùng bột nở, thường có chứa phèn chua và kali. Trong cả hai chất này có thành phần alumin. Alumin là nguyên tố lưỡng tính, dễ phản ứng với các axit trong cơ thể, hấp thu vào các tổ chức đại não, sinh bệnh ngớ ngẩn của tuổi già. Đồng thời alumin còn hấp thu photpho, cơ thể thiếu photpho sẽ cản trở não trẻ phát triển, trí nhớ giảm sút. Thiếu photpho, canxi chuyển vào đường máu, xương trở nên mềm ra.

Như vậy ăn nhiều quẩy là có hại. Vả lại khi rán quẩy, rất nhiều vitamin đã bị thất thoát.

❖ Làm thế nào để dự phòng bệnh thích ăn của ngọt ở trẻ

Một số trẻ rất thích ăn của ngọt. Vì hấp thu quá nhiều đường trẻ vô tình đã mắc bệnh thích ăn ngọt.

Trẻ mắc bệnh này thường hay cáu giận vô cớ, tình cảm bị kích động, khóc lóc quấy phá, có hành động khác thường, thiếu tập trung.

Nếu phát hiện sớm tình trạng này nên hạn chế việc trẻ ăn của ngọt.

❖ Vì sao ăn cơm chan canh không tốt

Một số trẻ khi ăn cơm thường thích chan thật nhiều nước canh. Đó là thói quen xấu. Nhiều hạt cơm chưa được

nhai kỹ đã theo nước canh trôi luôn vào dạ dày, sẽ ảnh hưởng tới hấp thu và tiêu hóa thức ăn. Như vậy trẻ dễ bị đau dạ dày vì dạ dày phải làm việc quá sức.

❖ Vì sao trẻ ăn nhiều kem vào mùa hè không tốt

Mùa hè nóng bức, trẻ rất thích ăn kem, uống nước lạnh. Nếu hàng ngày ăn nhiều lần, mỗi lần ăn nhiều kem là có hại cho sức khỏe. Lâu ngày khẩu vị của trẻ sẽ thay đổi. Ăn nhiều kem, ruột làm việc nhiều, thời gian thức ăn lưu lại ở ruột ít, giảm thiểu việc hấp thu các chất dinh dưỡng của cơ thể, thậm chí dạ dày, đường ruột còn bị tổn thương.

❖ Vì sao trẻ nhỏ không nên vừa ăn vừa uống nước mát

Trẻ rất thích uống nước mát có ga. Nhưng nếu uống nhiều quá rất có hại. Dạ dày tự tiết ra các chất chua, dịch vị để tiêu hóa thức ăn. Nước mát không chỉ pha loãng các dịch vị nói trên mà nó còn kích thích vào niêm mạc, làm dạ dày khó tiết ra dịch vị. Vì vậy nếu cho trẻ uống nước mát trước khi ăn thì khả năng tiêu hóa của dạ dày sẽ sút kém.

Sau khi vừa ăn xong cũng không nên cho trẻ uống nước mát ngay. Nước mát sẽ làm cho thức ăn lưu lại dạ dày lâu hơn, tăng áp lực trong dạ dày, thành dạ dày căng ra, sẽ dẫn tới đau bụng. Thậm chí bị viêm loét dạ dày.

Dạ dày của trẻ còn non yếu, càng không nên để trẻ vừa ăn vừa uống nước mát.

❖ **Làm gì khi trẻ kén ăn**

Khi trẻ kén ăn thì cha mẹ phải làm gì?

1. *Sắp xếp bữa ăn bằng nhiều cách.* Trẻ không thích ăn rau thì thái nhỏ rau để lẫn vào thức ăn khác. Những loại thực phẩm trẻ chưa ăn bao giờ để lẫn với những thực phẩm trẻ thích ăn. Những thực phẩm đó có thể được trẻ chấp nhận.
2. *Nên động viên nhiều.* Động viên cho trẻ ăn những thực phẩm chưa từng ăn. Khi trẻ vẫn không chấp nhận thì đừng ép.
3. *Chế biến thực phẩm* thành những món ăn giòn xốp, có thể trẻ sẽ thích.
4. Để trẻ tham dự, quyết định nên ăn món ăn gì.
5. *Động viên trẻ tự ăn uống.* Gây thú vị về ăn uống cho trẻ và cũng là bồi dưỡng năng lực độc lập cho trẻ.
6. *Tránh ăn vặt.* Cung cấp cho trẻ nhiều món ăn lành dinh dưỡng.
7. Không nên quát tháo, mắng mỏ khi trẻ ăn uống.

❖ **Làm gì để trẻ có thói quen ăn uống tốt**

Bồi dưỡng thói quen ăn uống tốt có ý nghĩa quan trọng đến sức khỏe của trẻ.

1. Nên tạo môi trường thật yên tĩnh khi trẻ ăn uống. Lúc đó nên tách cho trẻ ngồi ăn riêng. Lúc ăn mà trẻ bị căng thẳng, tức giận sẽ giảm mất hứng thú ăn uống, tiêu

hóa ngưng trệ. Đối với những trẻ biếng ăn, không nên bày thức ăn ra cùng một lúc, nên mang từng món ra để trẻ có thể tập trung, tăng thêm tính hiếu kỳ cho trẻ, làm như vậy sẽ gây thêm hứng thú ăn uống.

2. Đối với hứng thú ăn uống, trẻ chịu ảnh hưởng của cha mẹ. Cha mẹ phải mẫu mực trong việc này, dần dà phải ăn bằng hết những thực phẩm quan trọng có lợi cho cơ thể; tránh việc chê bai những thực phẩm có lợi mà mình không thích. Một số phụ huynh khi thấy con ăn ít đã tỏ ra lo lắng hay phẫn nộ ngay trước mặt trẻ, khiến trẻ cảm thấy ăn uống như một tội, nợ, mất cả hứng thú. Cần phải hiểu, khẩu vị của trẻ, cũng giống ở người lớn, thường có biến đổi. Còn như cách lấy tiền để động viên trẻ ăn uống là không tốt. Chúng sẽ lấy đó để bắt chẹt người lớn, hoặc coi việc ăn uống như uống thuốc, hết sức ngại. Muốn giúp trẻ ăn uống tốt thì sự hiểu biết của người lớn là rất quan trọng.

3. Cần phải biết về quy luật, thói quen ăn uống của trẻ. Ở Mỹ đã nghiên cứu về vấn đề này và phát hiện thấy, mỗi lứa tuổi có sự thích thú về ăn uống riêng, khẩu vị cũng có tính chu kỳ.

Trẻ từ 2 đến 4 tuổi thích đùa nghịch trong khi ăn; thích ăn hoa quả và các loại kem. Trẻ từ 5 đến 7 tuổi không thích ăn rau xào, rau hỗn hợp, thịt mỡ, nước thịt mà thích thịt nạc, rau tươi, sữa bò và hoa quả. Trẻ 6 tuổi thường thích những món ăn lạ. Từ 7 đến 8 tuổi, bắt đầu tiếp nhận những món ăn mà từ trước không thích. Trẻ 8 tuổi ăn

nhiều hơn, ít có món không thích. Trẻ 9 tuổi bắt đầu cảm thấy hứng thú trong ăn uống, gần như món gì cũng chấp nhận.

Ngoài ra còn phải chú ý đến màu sắc, hương vị của thức ăn sao cho hấp dẫn, gây ấn tượng đối với trẻ.

❖ Trẻ khảnh ăn, mẹ phải làm gì

Các bác sĩ Pháp có những đề xuất sau:

Phải tìm ra nguyên nhân vì sao trẻ không thích ăn:

1. Bắt trẻ ăn quá nhiều, nhất là đối với trẻ thể hình nhỏ, vốn đã ít ăn.
2. Ăn vặt nhiều trước bữa ăn chính.
3. Nhiều hoàn cảnh khác chi phối bữa ăn, như mở tivi, vừa ăn vừa chơi.
4. Cha mẹ đã quát nạt bắt trẻ phải ăn.
5. Thức ăn đơn điệu, kém phần hấp dẫn.
6. Trẻ muốn qua việc "ăn uống" để uy hiếp cha mẹ nhằm đạt tới mục đích nào đó, muốn mua đồ chơi, muốn được cha mẹ quan tâm đặc biệt.

Bồi dưỡng nếp ăn uống tốt:

1. Không nên trách mắng, cưỡng bức buộc trẻ phải ăn nhiều. Cho trẻ vận động nhằm tăng cường khả năng tiêu hóa.
2. Khích lệ trẻ bằng nhiều biện pháp, ăn hết được khen, ăn đúng giờ được khen.

3. Có những quy định cụ thể, thu dọn đồ chơi trước khi ăn, không vừa ăn vừa xem vô tuyến.

4. Cho trẻ tham gia chọn món ăn, cùng cha mẹ chuẩn bị cho bữa ăn.

5. Lấy gương những trẻ khác, lợi dụng việc sinh hoạt tập thể động viên trẻ ăn uống. Từ việc khảnh ăn đến những hành vi xấu của trẻ, nếu cha mẹ chỉ can thiệp bằng biện pháp thô bạo thì ít có hiệu quả. Dạy trẻ bằng hình ảnh cụ thể có kết quả hơn là lời nói, nhất là trẻ từ 2 đến 3 tuổi rất thích bắt chước.

6. Sắp xếp sao cho trẻ cảm thấy bữa ăn được vui vẻ với bố mẹ, sau bữa ăn cũng được vui vẻ với bố mẹ.

7. Không để trẻ dùng bữa ăn uy hiếp bố mẹ. Biết cha mẹ lo ngại vì việc ăn uống của chúng nên chúng thừa dịp nũng nịu, bắt chẹt, lấy việc ăn uống làm vũ khí đòi hỏi nhiều điều khác.

❖ Vì sao trẻ không nên ăn nhiều uống lắm

Thức ăn qua miệng nhai nuốt xuống ruột non, dạ dày rồi được hấp thụ, đó là quá trình tiêu hóa. Dạ dày sinh ra dịch vị để tiêu hóa thức ăn, để tiêu diệt các khuẩn bệnh. Nhưng số dịch vị đó chỉ có một hạn lượng nhất định. Ăn

uống quá nhiều, số dịch vị sẽ không đủ, ảnh hưởng tới tiêu hóa.

Mặt khác, khi ăn quá no, máu chảy dồn về dạ dày và ruột, lúc này đại não, các cơ quan khác sinh thiếu máu tạm thời, thiếu dưỡng khí, làm trẻ dễ mệt mỏi, phân tán tư tưởng, ảnh hưởng tới kết quả học tập. Nhưng điều quan trọng hơn là khi ăn quá no dễ làm dạ dày sa xuống hoặc phình ra. Nghiêm trọng hơn là tuyến dịch bị tắc, gây viêm nhiễm. Đó là những loại bệnh hiểm nghèo, không chữa trị kịp thời dễ nguy hại đến tính mạng.

❖ Vì sao không nên ép trẻ ăn uống

Một điều đáng được quan tâm là không nên ép trẻ ăn uống. Khi ăn phải để cho trẻ được tự nhiên, thoải mái. Không nên ép buộc, khiến trẻ sinh tâm lý chán ăn. Chỉ khi nào có được một trạng thái tâm sinh lý bình thường, trẻ mới ăn ngon miệng, phát triển tốt.

❖ Vì sao không nên nóng nảy với trẻ trong khi ăn uống

Nóng nảy với trẻ khi ăn uống là có hại. Mỗi khi trẻ bị đánh mắng, quở trách thì huyết quản trong ruột, dạ dày co lại; dịch tiêu hóa tiết ra ít hơn bình thường, dẫn tới đau

đón, nôn mửa; lâu dần, sẽ rối loạn tiêu hóa, bất lợi cho hệ thần kinh và sức khỏe của trẻ.

Đông y cho rằng, kinh hoàng sẽ dẫn tới hổng thận, tiểu tiện thất thường. Ngoài ra, trẻ bị kinh hoàng trong khi ăn dễ nuốt thức ăn vào khí quản, gây tắc thở, rất nguy hiểm.

MỤC LỤC

I. Tổ chất ưu việt cho trẻ	5
1. Khi chọn vợ chọn chồng cần lưu tâm những nhân tố ưu việt nào?	7
2. Vì sao phụ nữ phải kiểm tra sức khỏe trước khi mang thai?	8
3. Vì sao anh em họ không nên kết hôn với nhau?	8
4. Vì sao con cái các cặp vợ chồng cùng huyết thống (cận thân) sức đề kháng yếu?	9
5. Những dấu hiệu khi mang thai?	10
6. Vì sao khi mang thai phải ăn đủ chất?	11
7. Số năng lượng cần cho người mang thai	11
8. Người mang thai cần bao nhiêu protein?	12
9. Người mang thai cần thêm bao nhiêu chất khoáng?	12
10. Người mang thai cần bao nhiêu vitamin?	14
11. Vì sao người mang thai phải ăn nhiều thức ăn chứa axit folic?	15
12. Ăn nhiều dầu cá phòng đẻ non	16
13. Vì sao phải cung cấp chất mangan (nguyên tố vi lượng) cho người có mang?	17

14.	Vì sao phải phân phối chất dinh dưỡng một cách khoa học?	17
15.	Một số nhân tố ảnh hưởng đến sự hấp thụ chất dinh dưỡng của những người mang thai	18
16.	Vì sao người mang thai phải luôn luôn vui vẻ?	20
17.	Những hành vi làm ảnh hưởng đến thai nhi	20
18.	Vì sao người mang thai không nên làm điện não đồ?	22
19.	Vì sao không nên hút thuốc?	23
20.	Vì sao không nên ngâm mình trong nước nóng?	24
21.	Vì sao không nên tắm một cách tùy tiện?	24
22.	Tiếng ồn ảnh hưởng gì đến sức lớn của trẻ	25
23.	Tuổi sinh con đẹp nhất	26
24.	Vì sao người mang thai không nên tiếp xúc với mèo?	27
25.	Vì sao không nên làm việc nặng?	27
26.	Vì sao không nên vận động mạnh?	28
27.	Vì sao người mang thai phải tránh tiếp xúc với chất độc hại?	28
28.	Vì sao động phòng sau khi uống rượu lại ảnh hưởng tới sức khỏe của con?	29
29.	Nguyên nhân khiến thai chết lưu	30

30.	Hoạt động thể năng ảnh hưởng thế nào đến thai nhi?	31
31.	Làm thế nào để tránh quái thai?	32
32.	Vì sao xương sọ của thai nhi bị lõm xuống?	32
33.	Điều chỉnh vị trí của thai nhi bằng thể thao	33
34.	Người mang thai tăng trọng thì ảnh hưởng gì tới mẹ và con?	34
35.	Khi uống thuốc, người mang thai cần chú ý điều gì?	35
36.	Vì sao người mang thai không nên uống Lục thần hoàn?	35
37.	Người mang thai nên tránh dùng loại tân dược nào?	35
38.	Người mang thai nên tránh dùng thuốc y dược cổ truyền nào?	36
39.	Thế nào là bệnh động kinh ở người mang thai?	37
40.	Người mang thai bị bệnh sởi Đức nguy hại gì đến thai nhi?	38
41.	Bị cảm cúm trước lúc sinh con làm thế nào?	38
42.	Vì sao phải lưu ý đường huyết tăng khi mang thai?	39
43.	Khi người mang thai tự nhiên ngất, phải xét rõ nguyên nhân?	40

44.	Những nguyên nhân gây sẩy thai?	41
45.	Những người nào có nguy cơ dễ non?	42
46.	Phòng bệnh tật khi mang thai?	42
47.	Vì sao khi sắp sinh con, người mẹ có thể tắm gội?	43
48.	Chăm sóc thai nhi ngay từ khi mang thai?	44
49.	Điều gì quyết định thai nhi là gái hay trai?	44
50.	Khi nào phải đẻ bằng phẫu thuật (mổ đẻ)?	45
51.	Có nên quan hệ tình dục khi đã mang thai không?	45
52.	Làm thế nào để tránh nôn ọe?	45
53.	Cảm thấy mệt mỏi trong lúc mang thai, làm thế nào?	46
54.	Quyền chủ động sinh con có thuộc về người mẹ không?	46
55.	Vì sao người chồng nên vào phòng đẻ khi vợ sinh con?	46
56.	Làm thế nào để biết được khoảng thời gian đẻ?	47
57.	Quá ngày đẻ mà chưa sinh, có hại cho thai nhi không?	47
58.	Quá thời hạn đẻ, làm thế nào?	48
59.	Dự phòng việc đẻ non như thế nào?	49
60.	Nuôi con chu đáo từ bé, sau này con khỏe và sống lâu?	50

II. Nuôi dưỡng trẻ	51
61. Người mới làm mẹ phải tìm hiểu cách thức nuôi con?	53
62. Trẻ sơ sinh có những đặc điểm gì?	54
63. Trẻ mới sinh có những đặc điểm sinh lý gì?	55
64. Trẻ chưa đầy năm có những đặc điểm sinh lý gì?	56
65. Trẻ lớn có những đặc điểm sinh lý gì?	56
66. Lập kế hoạch sức khỏe cho trẻ như thế nào?	57
67. Đừng lo lắng khi thấy trẻ chưa đầy năm chảy nước dãi?	59
68. "15 điều không hợp" với trẻ chưa đầy năm?	60
69. Những điều quan trọng giữ sức cho trẻ chưa đầy năm?	61
70. Những điều quan trọng giữ sức khỏe cho lứa tuổi nhi đồng ?	61
71. Chăm sóc trẻ mới sinh như thế nào?	62
72. Vì sao phải chăm sóc lâu dài cho trẻ đẻ non?	63
73. Vì sao trẻ chưa đầy năm lại phát triển đột ngột?	63
74. Tiêu chuẩn nào được coi là tiêu chuẩn trẻ chưa đầy năm phát triển bình thường?	64

75.	Quan sát trẻ chưa đầy năm phát triển như thế nào?	65
76.	Cha mẹ làm sao để phát hiện sớm trẻ thiếu năng trí tuệ?	66
77.	Những việc cần lưu ý khi chăm sóc trẻ mới sinh?	67
78.	Làm thế nào để chăm sóc trẻ chưa đầy năm?	68
79.	Làm thế nào để giữ gìn mắt cho trẻ mới sinh?	70
80.	Làm thế nào để giữ gìn khoang miệng cho trẻ mới sinh?	71
81.	Trẻ chưa đầy năm lồi rốn có phải là bệnh không?	71
82.	Những "nốt đỏ" ở trẻ mới sinh có phải chữa trị không?	72
83.	Có cần thiết phải mớm đại hoàng cho trẻ mới sinh để tẩy "thai độc" không?	72
84.	Vì sao không nên bọc trẻ mới sinh bằng "túi nến"?	73
85.	Không nên để trẻ chưa đầy năm nằm ngửa ở tư thế cố định?	74
86.	Giữ da cho trẻ mới đẻ như thế nào?	74
87.	Tắm cho trẻ mới đẻ ra sao?	75
88.	Vì sao "chim" (dương vật) của trẻ lại gồng lên?	76

89. Làm gì để giữ gìn phần da qui đầu cho trẻ? 77
90. Trẻ vừa đầy tháng có cần thiết phải cạo tóc sữa theo tập tục không? 78
91. Vì sao tóc của trẻ lại hóa vàng? 78
92. Con được sống cùng mẹ có lợi gì? 79
93. Yêu con cưng của mình cho đúng cách . 80
94. Trẻ con được mẹ chăm sóc là tốt nhất 81
95. Chăm sóc trẻ một cách nhẹ nhàng vui vẻ như thế nào? 81
96. Thế nào là đẻ non? 82
97. Nuôi trẻ đẻ non như thế nào? 83
98. Trẻ đẻ non cần bao nhiêu năng lượng? 83
99. Làm gì khi mẹ chưa có sữa để nuôi trẻ đẻ non? 83
100. Số lần và số lượng sữa cho trẻ đẻ non như thế nào? 83
101. Phần dinh dưỡng nào dễ thiếu với trẻ đẻ non? 84
102. Làm gì khi trẻ đẻ non không thể bú được? 84
103. Làm thế nào để nuôi dưỡng trẻ đẻ non tốt nhất? 85
104. Những chất dinh dưỡng cần cho trẻ mới sinh? 85
105. Trước lúc sinh con, người mẹ phải chăm sóc bầu vú như thế nào? 86

106. Vì sao sau khi sinh phải cho trẻ bú sớm?	86
107. Trong tháng đầu có cần phải cho trẻ bú đúng giờ không?	86
108. Trẻ mới sinh chậm bú sữa có hại gì?	87
109. Cần bao nhiêu năng lượng và chất dinh dưỡng trong thời kỳ nuôi trẻ?	87
110. Vì sao cần phải nuôi con bằng sữa mẹ?	88
111. Thức ăn lý tưởng cho trẻ là gì?	88
112. Vì sao nói sữa mẹ là chất dinh dưỡng tự nhiên, lý tưởng nhất của trẻ?	89
113. Làm gì để mẹ có nhiều sữa?	90
114. Vì sao nói sữa mẹ có lợi cho trí tuệ của trẻ?	91
115. Vì sao trẻ dễ non cần sữa mẹ nhất?	91
116. Thành phần dinh dưỡng trong sữa mẹ là bao nhiêu?	92
117. Vì sao nói sữa mẹ tốt hơn sữa bò tươi, sữa bột?	93
118. Thành phần dinh dưỡng trong sữa mẹ và sữa bò có gì khác nhau?	94
119. Vì sao trẻ bú sữa mẹ lại thông minh và khỏe mạnh hơn?	95
120. Vì đâu dám nói chắc sữa mẹ có đầy đủ chất dinh dưỡng?	96
121. Sữa ở người mẹ khỏe mạnh có chừng bao nhiêu?	96

122. Thành phần dinh dưỡng trong sữa mẹ qua từng thời kỳ có gì thay đổi?	97
123. Khi nào người mẹ không nên cho con bú?	98
124. Người mẹ không đủ sữa phải làm gì?	99
125. Những bài thuốc làm tăng sữa mẹ	101
126. Khi nào nên nuôi trẻ một cách hỗn hợp?	102
127. Mẹ đi làm xa, giải quyết khó khăn trong nuôi con như thế nào?	103
128. Nuôi con bằng sữa mẹ như thế nào?	104
129. Không nên mặc quần áo lao động lúc cho con bú?	105
130. Có nên cho trẻ bú lúc trẻ ngủ hay không?	105
131. Mùi vị của sữa ảnh hưởng gì đến trẻ?	105
132. Trẻ sau khi sốt vì sao bỏ bú?	106
133. Làm gì để cai sữa cho trẻ?	106
134. Vì sao không nên cai sữa cho trẻ vào mùa hè?	107
135. Làm gì để nắm vững kỹ năng cho trẻ uống sữa?	107
136. Nuôi con bằng sữa bò như thế nào?	108
137. Chọn sữa bột như thế nào?	109
138. Đánh giá chất lượng sữa bột như thế nào?	111
139. Vì sao trẻ nuôi bằng sữa bò hay bị táo bón?	111
140. Độ ấm của nước và sữa khi cho trẻ dùng phải như thế nào?	112

141. Nước nóng đến bao nhiêu độ pha sữa tốt nhất?	113
142. Pha sữa bò cần cho thêm bao nhiêu đường?	113
143. Trẻ uống sữa bò tươi nên thêm gì là tốt nhất?	114
144. Vì sao sữa bò đun nóng không nên để lâu trong bình bảo ôn?	115
145. Vì sao không nên cho trẻ uống sữa đặc quá?	115
146. Vì sao thành phần thức ăn lại ảnh hưởng đến hành vi của trẻ?	116
147. Làm gì để thay đổi thói quen đòi bú đêm của trẻ?	116
148. Bệnh gì khiến trẻ bị nôn?	117
149. Vì sao trẻ dễ bị ói sữa?	118
150. Làm gì để giúp trẻ bỏ được bình sữa?	118
151. Sử dụng núm vú cao su như thế nào cho an toàn?	119
152. Cần chuẩn bị những gì khi cho trẻ mới sinh bú (đối với trẻ phải nuôi bộ)?	119
153. Khi trẻ chưa đầy năm cần phải có những chất dinh dưỡng gì?	120
154. Không đủ chất dinh dưỡng cho trẻ có hại gì?	121
155. Trẻ chưa đầy năm thiếu chất thường mắc những bệnh gì?	122

156. Khi sữa mẹ đã đủ chất có cần bổ sung gì nữa không?	122
157. Làm gì để hạn chế mẹ dùng thuốc ảnh hưởng đến con?	123
158. Sau khi cai sữa nên cho trẻ ăn gì?	124
159. Trẻ không thích sữa ngoài thì làm thế nào?	125
160. Trẻ dùng nước đường nồng độ bao nhiêu thì đủ?	125
161. Vì sao không nên cho trẻ uống sữa quá ngọt?	126
162. Vì sao phải lưu ý bổ sung cho trẻ chất canxi?	127
163. Vì sao phải bổ sung chất sắt khi trẻ chưa đầy năm?	127
164. Vì sao phải bổ sung vitamin D khi trẻ còn nhỏ?	127
165. Trẻ chưa đầy năm dùng mật ong có lợi không?	128
166. Chất dinh dưỡng trong ăn uống ảnh hưởng đến việc mọc răng của trẻ?	129
167. Cho trẻ ăn thực phẩm chứa chất chromium để phòng cận thị?	130
168. Vì sao trẻ ăn nhiều đường dẫn tới cận thị?	130
169. Vì sao trẻ 6 tháng tuổi không nên ăn lòng trắng trứng?	131
170. Vì sao không nên cho trẻ ăn thức ăn lạnh?	131
171. Vì sao không cho trẻ bị sốt ăn trứng gà?	131
172. Khi nào cho trẻ ăn mặn?	132

173. Không nên cho trẻ ăn mặn khi bị bệnh thận?	133
174. Vì sao không nên cho trẻ ăn nhiều của ngọt, kẹo cao su?	133
175. Vì sao không nên nhai nát thức ăn mới cho trẻ ăn?	134
176. Chế biến cá như thế nào?	134
177. Chế biến gan như thế nào?	135
178. Chế biến món súp rau ra sao?	135
179. Cách ép nước rau	135
180. Loại rau nào có nhiều chất dinh dưỡng?	136
181. Chọn loại nước quả nào cho trẻ?	136
182. Vì sao trẻ khóc?	137
183. Vì sao khi trẻ khóc không nên "cắm" ngay?	139
184. Làm sao để trẻ "khóc đêm" ngủ được?	139
185. Vì sao có một số trẻ cứ thút thít suốt đêm?	140
186. Chú ý đến trẻ hay khóc ra sao?	141
187. Khi trẻ khóc làm thế nào?	141
188. Thái độ đối với trẻ hay khóc?	142
189. Qua tiếng khóc đoán biết trẻ phát triển ra sao?	143
190. Vì sao nói tiếng trẻ khóc là sự thể hiện của nhiều loại tín hiệu?	144
191. "Sức hấp dẫn" từ cái hôn của mẹ	144
192. Thay tã lót cho trẻ như thế nào?	145

193. Không nên buộc tã lót quá chặt?	145
194. Làm thế nào để giặt sạch mùi khai ở tã lót?	146
195. Giặt sạch những tã lót có vết bẩn	146
196. Tã lót không nên quá dày?	147
197. Xử lý tã lót như thế nào thì tốt nhất?	147
198. Trẻ hay dái dầm thì làm thế nào?	147
199. Không được để dây đeo quần thít chặt vào phần ngực của trẻ?	148
200. Đừng xem nhẹ việc chăm sóc da của trẻ?	148
201. Trẻ ngủ bao nhiêu thì đủ?	149
202. Những điều phải chú ý khi trẻ ngủ	150
203. Làm sao để trẻ ngon giấc?	150
204. Không nên ôm trẻ khi trẻ ngủ?	151
205. Làm gì khi trẻ không chịu ngủ?	152
206. Ban đêm trẻ khó ngủ thì phải làm gì?	152
207. Săn sóc khi trẻ ngủ?	153
208. Trẻ ngủ trong tư thế nào là tốt nhất?	153
209. Vì sao phải để trẻ ngủ trong tư thế thoải mái?	154
210. Nằm sấp mà ngủ có hại gì?	154
211. Vì sao không nên để trẻ ngủ trên ghế sofa?	155
212. Vì sao mẹ phải lánh mặt khi trẻ tiêm thuốc?	155
213. Phải thận trọng khi cho trẻ dùng quạt điện?	155
214. Phải chuẩn bị những gì khi con đi nhà trẻ?	156
215. Nên cho trẻ nghe chuyện trước khi ngủ	156

216. Vì sao trẻ ngủ hay nghiêng răng?	157
217. Làm gì để giúp trẻ ngủ một giấc tới sáng?	158
218. Làm thế nào khi trẻ đêm thức, ngày ngủ?	158
219. Làm gối cho trẻ như thế nào?	159
220. Mùa hè chọn gối cho trẻ như thế nào?	159
221. Trẻ gối đầu bằng những chiếc gối không đúng quy cách có hại như thế nào?	160
222. Không nên để trẻ ngủ trên thảm sưởi điện?	161
223. Cần chú ý khi trẻ ngủ trên chiếu lạnh	161
224. Không nên ôm ấm trẻ nhiều	162
225. Vì sao trẻ hay rớt dãi?	162
226. Đừng để trẻ nhin dãi?	163
227. Đừng cho trẻ đeo đồ trang sức?	164
228. Đừng cho trẻ đeo đồ trang sức bằng hợp kim?	164
229. Gìn giữ da mặt của trẻ như thế nào?	165
230. Không để trẻ dùng mỹ phẩm bừa bãi	165
231. Chăm sóc trẻ khi da dễ dị ứng như thế nào?	166
232. Đừng để trẻ ngồi lâu	166
233. Vì sao không nên để trẻ ngồi bô lâu?	167
234. Trẻ con bò là hoạt động tốt nhất của não?	167
235. Trẻ con bò, làm cho thể lực phát triển?	168
236. Trẻ học đi sớm là không tốt?	169
237. Vì sao không để trẻ chưa đầy năm ngồi xe?	169
238. Vì sao trẻ không nên sử dụng "Xe tập đi"?	170

239. Nên để trẻ hoạt động ở ngoài trời?	170
240. Tắm nắng có lợi cho sức khỏe của trẻ	170
241. Để trẻ đi chân không rất có lợi?	171
242. Vì sao trẻ trước 3 tuổi dễ sinh bệnh?	171
243. Làm gì khi trẻ chảy máu cam?	172
244. Dỗ trẻ uống thuốc như thế nào?	172
245. Dùng thuốc cho trẻ phải thận trọng?	172
246. Cần lưu ý gì khi cho trẻ uống thuốc tẩy giun?	173
247. Chọn vật dụng cho trẻ như thế nào là thích hợp?	173
248. Phải thận trọng khi cho trẻ nằm nôi có động cơ điện?	174
249. Vì sao nói cho trẻ dùng đệm bằng lông chim là nguy hiểm?	174
250. Nguyên nhân chủ yếu nào gây tử vong cho trẻ chưa đầy tuổi?	175
251. Không nên nhắc nhở trẻ lên?	175
252. Vì sao không nên dùng đũa trẻ?	176
253. Lúc nào là lúc có nguy hiểm bất ngờ với trẻ?	177
254. Giúp người giúp việc trông trẻ an toàn như thế nào?	177
255. Trong nhà có trẻ bày biện sao cho an toàn?	178
256. Làm gì giúp trẻ khỏi bị điện giật?	179
257. Phải chú ý gì khi cho trẻ dùng quạt điện?	180
258. Quản lý trẻ vào mùa hè ra sao?	180

259. Sử dụng đèn thế nào khi chụp ảnh cho trẻ?	181
260. Giúp trẻ rửa tay thế nào?	182
261. Tắm cho trẻ lúc nào là tốt nhất?	182
262. Vì sao không nên dùng xà phòng thường tắm cho trẻ nhỏ?	182
263. Vì sao không nên lau cho trẻ bằng cồn?	183
264. Vì sao không nên cho trẻ ra tắm ở nhà tắm công cộng?	183
265. Độ nóng nước tắm cho trẻ thế nào là vừa?	184
266. Huấn luyện để trẻ tự tắm như thế nào?	184
267. Vì sao không nên lạm dụng phấn xoa cho trẻ chưa đầy năm?	185
268. Vì sao trẻ hay mút ngón tay?	185
269. Trẻ vừa ăn vừa nói là có hại?	186
270. Trẻ ngủ trùm đầu là có hại?	186
271. Đừng để trẻ vừa đi vừa ăn	186
272. Trẻ vừa ăn vừa xem vô tuyến là có hại	187
273. Trẻ không nên vừa ăn vừa cười hoặc vừa khóc	187
274. Trẻ thở bằng miệng là không tốt?	188
275. Để trẻ quen thói nhú mào, bĩu môi là không tốt?	188
276. Vì sao không nên cù để trẻ cười hết cỡ?	188
277. Trẻ không nên đùa nghịch, gào thét nhiều	189
278. Không nên lấy ráy tai cho trẻ	189
279. Trẻ ngoáy mũi có hại gì?	189

280. Trẻ cho đồ vật vào mũi rất có hại	189
281. Trẻ vắt mũi bằng tay, vắt quá mạnh thì có hại gì?	190
282. Trẻ con hay dụi mắt có hại gì?	190
283. Trẻ quen nhai ở một bên răng là có hại	190
284. Cắn móng tay là thói quen xấu?	191
285. Không nên nhuộm móng tay cho trẻ?	191
286. Trẻ không nên lấy lưỡi liếm vào răng?	191
287. Làm gì khi trẻ có phản ứng nhạy cảm với hoàn cảnh?	192
288. Làm gì khi trẻ rất nhạy cảm với thức ăn?	192
289. Làm gì khi trẻ nhạy cảm với áo quần?	193
290. Làm gì khi trẻ nhạy cảm với đồ chơi?	193
291. Loại nước đun sôi để nguội nào trẻ không nên uống?	193
292. Cần chú ý giữ vệ sinh chăn, đệm của trẻ?	194
293. Phải luôn thay quần áo cho trẻ?	194
294. Vì sao không nên che mặt cho trẻ bằng khăn ni lông?	194
295. Vì sao không nên dùng khăn quần thay cho khẩu trang?	195
296. Vì sao không nên nghịch "chim" của trẻ?	195
297. Trẻ đau bụng không nên xoa bóp lung tung	196
298. Ngừa trẻ ăn những thứ khác lạ?	196
299. Vì sao không nên để trẻ trang điểm thành người khác giới?	197

300. Không nên để trẻ đeo kính màu	197
301. Khi trẻ ốm đau dễ như thế nào?	198
302. Trẻ hít khói thuốc rất có hại	198
303. Không để trẻ đeo cặp sách quá nặng	199
304. Không để trẻ gục xuống bàn ngủ trưa	199
305. Bạn muốn trẻ cao hơn?	200
306. Làm thế nào để rửa sạch bình sữa của trẻ?	201
307. Không để trẻ nằm bú bình sữa	201
308. Giúp trẻ hết sợ buổi tối như thế nào?	201
III. Nhu cầu dinh dưỡng của trẻ	203
309. Trẻ từ 2 đến 4 tuổi cần bao nhiêu dinh dưỡng, năng lượng trong một ngày?	205
310. Trẻ từ 5 đến 6 tuổi cần những gì?	205
311. Một đứa trẻ bình thường cần bao nhiêu năng lượng?	206
312. Hằng ngày một trẻ bình thường cần bao nhiêu đạm?	207
313. Một đứa trẻ bình thường cần bao nhiêu mỡ?	208
314. Một đứa trẻ bình thường cần bao nhiêu cacbon hydrat?	209
315. Đứa trẻ bình thường cần những vitamin nào?	209
316. Đứa trẻ bình thường cần bao nhiêu muối vô cơ?	211
317. Trẻ bình thường một ngày cần bao nhiêu nước?	212

318. Loại thức ăn nào có nhiều vitamin?	212
319. Loại thức ăn nào chứa nhiều chất khoáng rất cần cho trẻ?	213
320. Vitamin có tác dụng gì?	214
321. Làm gì để trẻ khỏe mạnh?	215
322. Chú ý cân bằng dinh dưỡng như thế nào?	216
323. Trẻ ăn uống thế nào là đủ?	216
324. Vì sao bữa ăn của trẻ phải có đủ chất?	217
325. Trẻ luôn ăn thực phẩm tinh là không tốt?	217
326. Ba bữa ăn của học sinh tiểu học sắp xếp như thế nào?	218
327. Vì sao không nên xem nhẹ việc ăn sáng của trẻ?	218
328. Cho trẻ ăn sáng như thế nào?	219
329. Để trẻ ăn ít mỡ là có hại?	219
330. Ăn ít mỡ là thiếu dinh dưỡng?	220
331. Bổ sung canxi cho trẻ như thế nào?	220
332. Canh xương chứa bao nhiêu canxi?	220
333. Trẻ thiếu Iốt có hại gì?	221
334. Vì sao phải tăng thêm một phần chất ngọt cho trẻ?	221
335. Việc ăn uống liên quan tới phát triển trí lực của trẻ?	222
336. Điều chỉnh những thực phẩm phát triển não của trẻ như thế nào?	222

337. Vì sao phải coi trọng chất dinh dưỡng trong thời điểm đại não phát triển mạnh?	223
338. Những thực phẩm giúp tăng trí não trẻ	224
339. Thay đổi dinh dưỡng, nâng cao trí lực trẻ như thế nào?	225
340. Làm thế nào để thông qua việc thay đổi bữa ăn giúp tổ chức não trẻ phát triển?	226
341. Loại hoa quả nào giúp não phát triển, tăng trí nhớ?	226
342. Loại rau nào giúp não phát triển, tăng trí nhớ?	226
343. Những loại thịt giúp não phát triển tăng trí nhớ?	227
344. Trẻ chưa đầy năm thiếu máu, ảnh hưởng tới sự phát triển của trí năng?	228
345. Loại thực phẩm nào có hại cho phát triển trí não của trẻ?	228
346. Nhai kỹ nuốt chậm giúp đại não phát triển?	229
347. Làm gì để giúp trẻ có chiều cao cao hơn?	230
348. Loại thực phẩm nào có lợi cho chiều cao?	230
349. Thực phẩm chế biến sẵn giá trị như thế nào?	232
350. Vì sao nói hồng táo là những "viên vi sinh tố tự nhiên"?	232
351. Trẻ nên ăn sôcôla như thế nào ?	233
352. Vì sao trẻ ăn nhiều tôm thì có lợi?	233
353. Trẻ ăn nhiều khoai tây có lợi gì?	234

354. Trẻ ăn sơn tra có lợi gì?	234
355. Ăn trứng gà có lợi gì?	235
356. Trẻ ăn đậu đũa có lợi gì?	236
357. Trẻ ăn mộc nhĩ đen có lợi gì?	236
358. Trẻ ăn ngân nhĩ có lợi gì?	237
359. Trẻ ăn vừng có lợi gì?	237
360. Trẻ ăn nấm hương có lợi gì?	237
361. Trẻ uống trà có lợi không?	238
362. Cần lưu ý gì khi trẻ uống nước đậu?	238
363. Cần lưu ý gì khi trẻ uống sữa bò?	239
364. Cần lưu ý gì khi trẻ ăn thị?	240
365. Trẻ ăn nhiều sôcôla quá không tốt	240
366. Hấp thu nhiều chất protein quá cũng không tốt?	241
367. Ăn nhiều đường quá có hại?	241
368. Trẻ uống cà phê có hại gì?	242
369. Vì sao nói trẻ nặng cân quá là có hại?	243
370. Ăn nhai không kỹ dễ làm trẻ phát phì?	243
371. Không ăn sáng làm cho mỡ trong máu của trẻ tăng cao	244
372. Những yêu cầu khi muốn giảm béo bằng ăn uống	245
373. Vì sao trẻ ăn nhiều thực phẩm rán là có hại?	246
374. Khi chọn những thức ăn thêm cần lưu ý điều gì?	247

375. Vì sao trẻ con hay ăn vặt, có hại cho sức khỏe?	248
376. Có những loại thực phẩm nào trẻ không nên ăn?	248
377. Vì sao trẻ không nên ăn đậu tương chưng với trứng gà?	249
378. Vì sao không nên uống mật ong với nước sôi?	249
379. Vì sao trẻ thiếu máu không nên ăn rau chân vịt?	249
380. Vì sao về mùa hè trẻ hay mắc chứng thiếu kẽm?	250
381. Cung cấp cho trẻ một lượng kẽm không thích hợp là có hại	251
382. Vì sao trẻ không nên dùng nhiều loại thuốc bổ não?	252
383. Vì sao trẻ không nên uống nhân sâm mật ong chúa?	252
384. Vì sao trẻ không nên dùng nhiều chất bổ dưỡng có sâm?	253
385. Vì sao không nên cho trẻ ăn nhiều gia vị mì chính?	253
386. Vì sao trẻ không nên dùng nhiều dầu gan cá?	254
387. Vì sao trẻ không nên uống nhiều vitamin A?	254
388. Uống dài ngày loại thuốc chứa nhiều vitamin C có nguy hại gì?	255
389. Uống loại thuốc chứa nhiều vitamin B ₁ có hại gì?	256
390. Vì sao không nên uống vitamin D quá nhiều?	256

391. Cho trẻ hấp thu quá nhiều chất amino acide là có hại?	257
392. Vì sao không nên tiêm globuline cho trẻ?	258
393. Vì sao trẻ không nên ăn nhiều sơn tra?	258
394. Vì sao trẻ nhỏ không nên ăn quá nhiều hoa quả?	259
395. Vì sao những trẻ da mẫn cảm không nên ăn nhiều đường?	260
396. Vì sao trẻ có cha hoặc mẹ bị bệnh đái đường, không nên ăn nhiều đường?	260
397. Vì sao không nên ăn những quả hồng chưa chín?	260
398. Vì sao không nên cho trẻ ăn nhiều bánh quẩy?	261
399. Làm thế nào để dự phòng bệnh thích ăn của ngọt ở trẻ?	261
400. Vì sao ăn cơm chan canh không tốt?	261
401. Vì sao trẻ ăn nhiều kem vào mùa hè không tốt?	262
402. Vì sao trẻ nhỏ không nên vừa ăn vừa uống nước mát?	262
403. Làm gì khi trẻ kén ăn?	263
404. Làm gì để trẻ có thói quen ăn uống tốt?	263
405. Trẻ khảnh ăn, mẹ phải làm gì?	265
406. Vì sao trẻ không nên ăn nhiều uống lăm?	266
407. Vì sao không nên ép trẻ ăn uống?	267
408. Vì sao không nên nóng nảy với trẻ trong khi ăn uống?	267

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ MANG THAI SINH NỔ VÀ CHĂM SÓC EM BÉ

Chịu trách nhiệm xuất bản: Mai Quỳnh Giao

Chịu trách nhiệm bản thảo: Nguyễn Thu Hà

Biên tập: Kim Hoàn

Bìa: Trần Đại Thắng

Sửa bản in: Yến Nhi

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

39 Hàng Chuối - Hà Nội.

ĐT: 9.710717 - 9.717979 - 9.717980 - 9.716727 - 9.712832.

FAX: 9.712830

Chi nhánh:

16 Alexandre De Rhodes - Q. 1 - TP Hồ Chí Minh. ĐT: 8.234806

In 1000 cuốn, khổ 13x19 tại Công Ty Cổ Phần Đầu Tư Thiết Bị và In
GPXB số: 112/52 XB - QLXB. In xong và nộp lưu chiểu quý III năm 2005

NHỮNG ĐIỀU
CẦN BIẾT VỀ

mang thai
sinh nở
và chăm sóc
em bé



¥747 1.8

GIÁ: 30.0