[**Giúp trẻ đạt chiều cao lý tưởng**](http://www.mamnon.com.vn/suc-khoe-cho-tre/148-giup-tre-dat-chieu-cao-ly-tuong.html)

Khác nhau 1cm sơ sinh có thể khác 10cm khi trưởng thành. Đây là sự thật nhiều phụ huynh không biết.

Trong giai đoạn mang thai, nếu mẹ tăng cân tốt trẻ có thể đạt chiều dài lúc sinh là 48 - 53 cm. Khác nhau 1cm sơ sinh có thể khác 10cm khi trưởng thành. Cha mẹ nào cũng mong muốn con mình có một chiều cao lý tưởng. Một số người cho rằng chiều cao phụ thuộc nhiều vào yếu tố di truyền. Tuy nhiên, thực tế, chiều cao của trẻ chịu ảnh hưởng của nhiều yếu tố khác.

PGS, TS. Nguyễn Thị Lâm, Phó viện trưởng Viện Dinh dưỡng quốc gia (Bộ Y tế) tư vấn một số yếu tố, để cha mẹ giúp trẻ cao hơn và phát triển toàn diện nhất.

1. Yếu tố dinh dưỡng trong các giai đoạn quan trọng

- Giai đoạn bào thai:
Chỉ trong vòng 9 tháng 10 ngày, nếu mẹ tăng cân tốt trẻ có thể đạt chiều dài lúc sinh là 48-53cm, làm nền tảng tốt cho sự tăng trưởng chiều cao sau khi sinh. Khác nhau 1 cm sơ sinh có thể khác 10 cm khi trưởng thành.

Sự thiếu hụt các vi chất dinh dưỡng như: thiếu máu, protein, sắt, folate, B12... trong thời kỳ bào thai ảnh hưởng tới tỷ lệ bệnh tật, sinh thiếu tháng, suy dinh dưỡng bào thai và khiếm khuyết ống thần kinh của trẻ sơ sinh.

- Giai đoạn dưới 3 tuổi:
Năm thứ nhất, trẻ tăng 25cm (là năm tăng trưởng nhanh nhất trong cuộc đời của trẻ). Năm thứ 2 và thứ 3: mỗi năm tăng 10cm.

Cơ thể trẻ cần các chất dinh dưỡng để cấu tạo, phát triển cơ thể cũng như để hoạt động. Vì vậy, trẻ cần được cung cấp đủ năng lượng, với 4 nhóm chất: đạm, tinh bột, chất béo và vitamin, khoáng chất.

Chiều cao có thể phụ thuộc chủ yếu vào sự phát triển của bộ xương, vì vậy ngoài ngoài protein, còn rất nhiều loại vitamin và khoáng chất có liên quan. Trong đó, vitamin D, canxi và photpho là quan trọng hơn cả.

Vitamin A, sắt và kẽm cũng đóng vai trò quan trọng trong việc phát triển chiều cao.

- Giai đoạn dậy thì:
Trong giai đoạn tiền dậy thì và dậy thì sẽ có một năm chiều cao tăng vọt 10-12cm nếu trẻ được chăm sóc tốt, nhưng không thể dự đoán được chính xác đó là năm nào. Sau dậy thì, cơ thể vẫn còn tiếp tục cao nhưng tổng cộng chiều cao của các năm sau không bằng một năm chiều cao tăng vọt của giai đoạn dậy thì.

Ngoài ra, dậy thì sớm cũng ảnh hưởng tới chiều cao của trẻ. Khi trẻ bắt đầu dậy thì, xương phát triển mạnh nhưng đầu xương cũng nhanh chóng đóng lại khi trẻ dậy thì hoàn toàn. Trẻ dậy thì sớm có xu hướng lớn nhanh trong giai đoạn dậy thì nhưng sau đó lại không cao lên nữa khiến trẻ thấp hơn bạn bè khi trưởng thành.

2. Bệnh tật ở trẻ
- Các loại bệnh mãn tính và bẩm sinh như: tim bẩm sinh, đau dạ dày... cũng là một trong những nguyên nhân cản trở sự phát triển chiều cao của bé.

- Mắc các bệnh nhiễm khuẩn cấp tính cũng là nguyên nhân khiến trẻ bị giảm sút chiều cao.

Một nghiên cứu của Brazil trên 119 trẻ trong 10 năm cho thấy, trong 2 năm đầu đời nếu trung bình trẻ bị 7 đợt tiêu chảy thì lúc lên 7 tuổi, trẻ sẽ thấp hơn 3,6cm so với bạn cùng nhóm tuổi không nhiễm bệnh. Còn nếu trẻ bị giun đường ruột thì lúc lên 7 tuổi sẽ thấp hơn các bạn khác không nhiễm giun 4,6 cm. Như vậy, trẻ có nguy cơ sút giảm tới 8,2 cm chiều cao nếu vừa bị tiêu chảy và vừa có giun sán trong người.

3. Các hoạt động thể chất
- Tập luyện thể thao là yếu tố quan trọng trong việc phát triển chiều cao của bé. Bởi vận động giúp hệ tuần hoàn ổn định, cải thiện và giúp xương phát triển tốt. Trẻ được chơi các môn thể thao như: bóng rổ, bóng chuyền, bóng đá, bơi lội... thường cao hơn.

- Cha mẹ cần khuyến khích và tạo điều kiện cho trẻ vận động, luyện tập ít nhất một giờ mỗi ngày.

4. Tình trạng giấc ngủ
Với trẻ, giấc ngủ đóng vai trò vô cùng quan trọng và nó ảnh hưởng tới sự phát triển chiều cao.

- Trẻ sơ sinh thường ngủ 22 tiếng, 2-6 tháng cần ngủ 15-18 tiếng, 6-18 tháng ngủ đủ 13-15 tiếng, 18 tháng đến 3 tuổi nên ngủ 12-13 tiếng và trẻ từ 3 đến 7 tuổi nên ngủ 11-12 tiếng mỗi ngày.

- Nên cho trẻ đi ngủ trước 22 giờ đêm, một giấc ngủ sâu từ 22 giờ đến 3 giờ sáng là lúc cơ thể tiết ra hoócmôn tăng trưởng cao nhất.

5. Yếu tố môi trường và xã hội
- Khoảng 20% chiều cao phụ thuộc vào môi trường ở đâu và điều kiện sống như thế nào.

- Chiều cao phụ thuộc vào sự tăng trưởng của xã hội về dịch vụ chăm sóc sức khỏe có sẵn, giáo dục về dinh dưỡng, thực phẩm có sẵn. Điều này giải thích tại sao chiều cao trung bình ở các nước phát triển cao hơn so với các quốc gia khác.