UBND XÃ HÀ ĐÔNG
TRẠM Y TẾ XÃ

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

Số:42 /TB – TYT

Hà Đông, ngày 19 *tháng 11 năm 2026*

BÀI TUYÊN TRUYỀN
Chung tay phòng, chống suy dinh dưỡng ở trẻ em

Kính thưa toàn thể nhân dân!

Trẻ em là niềm vui, niềm hạnh phúc và là tương lai của mỗi gia đình, của toàn xã hội. Một đứa trẻ khỏe mạnh, phát triển tốt cả về thể chất lẫn trí tuệ luôn là mong muốn của tất cả các bậc cha mẹ. Tuy nhiên, để trẻ lớn lên khỏe mạnh, thông minh, có sức đề kháng tốt thì dinh dưỡng trong những năm đầu đời đóng vai trò vô cùng quan trọng.

Hiện nay, suy dinh dưỡng ở trẻ em vẫn là vấn đề sức khỏe cần được các gia đình quan tâm. Vì vậy, việc nhận biết sớm, phòng ngừa và chăm sóc dinh dưỡng đúng cách cho trẻ không chỉ là trách nhiệm của ngành Y tế mà còn là việc làm cần thiết của mỗi gia đình.

1. Suy dinh dưỡng ở trẻ em là gì? Có nguy hiểm không?

Suy dinh dưỡng là tình trạng cơ thể trẻ không được cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết hoặc không hấp thu, sử dụng tốt các chất dinh dưỡng để đáp ứng nhu cầu phát triển.

Trẻ bị suy dinh dưỡng thường chậm tăng cân, thấp bé hơn so với trẻ cùng độ tuổi, sức đề kháng kém, dễ mắc các bệnh nhiễm khuẩn và thời gian hồi phục bệnh kéo dài. Đặc biệt, tình trạng thiếu hụt dinh dưỡng kéo dài còn ảnh hưởng đến sự phát triển trí não, khả năng học tập và sự phát triển toàn diện của trẻ sau này.

Điều đáng lưu ý là không phải trẻ suy dinh dưỡng nào cũng có biểu hiện gầy yếu rõ rệt. Có những trẻ nhìn bên ngoài vẫn bình thường, ăn uống không có biểu hiện bất thường nhưng cân nặng không tăng hoặc chiều cao phát triển chậm so với lứa tuổi. Vì vậy, cha mẹ không nên chỉ nhìn vóc dáng của trẻ để đánh giá con có khỏe mạnh hay không.

2. Những nguyên nhân thường gặp dẫn đến suy dinh dưỡng ở trẻ

Suy dinh dưỡng có thể xuất phát từ nhiều nguyên nhân, trong đó những nguyên nhân thường gặp trong chăm sóc trẻ tại gia đình gồm:

Trẻ không được bú mẹ đầy đủ, không được bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu đời.

Cho trẻ ăn bổ sung quá sớm hoặc quá muộn, thức ăn không phù hợp với độ tuổi, không đủ số lượng và chất lượng dinh dưỡng.

Bữa ăn của trẻ thiếu đa dạng, chỉ ăn một số món quen thuộc, thiếu chất đạm, chất béo, rau xanh và trái cây.

Trẻ biếng ăn, ăn không ngon miệng do cách chế biến chưa phù hợp hoặc cha mẹ thường xuyên ép ăn, quát mắng khiến trẻ sợ bữa ăn.

Trẻ thường xuyên mắc các bệnh như tiêu chảy, viêm đường hô hấp, nhiễm giun sán... làm giảm khả năng hấp thu và tăng nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể.

Khi trẻ bị ốm, nhiều gia đình kiêng khem quá mức, không cho trẻ ăn đủ chất, khiến trẻ càng dễ bị suy dinh dưỡng.

Như vậy, suy dinh dưỡng không chỉ do trẻ ăn ít mà còn liên quan đến cách nuôi dưỡng, chăm sóc, vệ sinh và phòng bệnh của cả gia đình.

3. Làm thế nào để nhận biết và phát hiện sớm trẻ suy dinh dưỡng?

Cách đơn giản và hiệu quả nhất để theo dõi sự phát triển của trẻ là cân nặng, đo chiều cao định kỳ và đối chiếu với biểu đồ tăng trưởng theo độ tuổi.

Cha mẹ cần chú ý nếu thấy trẻ có những biểu hiện sau:

Trẻ không tăng cân trong thời gian dài hoặc cân nặng giảm so với trước.

Trẻ thấp bé, chiều cao tăng chậm so với trẻ cùng độ tuổi.

Trẻ gầy yếu, ít hoạt động, thường xuyên mệt mỏi, hay mắc bệnh.

Trẻ ăn uống kém, biếng ăn kéo dài.

Suy dinh dưỡng ở trẻ được đánh giá qua các thể chính:

Suy dinh dưỡng thể nhẹ cân: Cân nặng của trẻ thấp so với tuổi.

Suy dinh dưỡng thể thấp còi: Chiều cao của trẻ thấp so với tuổi, phản ánh tình trạng chậm phát triển thể chất kéo dài.

Suy dinh dưỡng thể gầy còm: Cân nặng thấp so với chiều cao, thường phản ánh tình trạng thiếu dinh dưỡng cấp tính.

Ngoài ra, cha mẹ cũng cần quan tâm đến tình trạng thừa cân, béo phì ở trẻ. Trẻ tăng cân nhanh, ăn nhiều đồ ngọt, thức ăn nhiều dầu mỡ nhưng ít vận động cũng có nguy cơ ảnh hưởng đến sức khỏe.

Vì vậy, các gia đình hãy đưa trẻ đến Trạm Y tế để được cân, đo, theo dõi biểu đồ tăng trưởng và tư vấn dinh dưỡng định kỳ. Đừng đợi đến khi trẻ gầy yếu, thấp còi rõ rệt mới quan tâm đến tình trạng dinh dưỡng của con.

4. Bảy việc làm thiết thực giúp phòng, chống suy dinh dưỡng trẻ em

Để trẻ phát triển khỏe mạnh, mỗi gia đình hãy cùng thực hiện tốt những việc làm sau:

Thứ nhất: Chăm sóc tốt sức khỏe và dinh dưỡng cho người mẹ ngay từ khi mang thai.

Người mẹ cần ăn uống đầy đủ, đa dạng các loại thực phẩm, nghỉ ngơi hợp lý, khám thai định kỳ và bổ sung sắt, axit folic theo hướng dẫn của cán bộ y tế. Sức khỏe và dinh dưỡng của người mẹ trong thai kỳ có ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát triển của thai nhi và sức khỏe của trẻ sau khi chào đời.

Thứ hai: Nuôi con bằng sữa mẹ đúng cách.

Cho trẻ bú mẹ sớm trong vòng một giờ đầu sau sinh, bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu và tiếp tục duy trì cho trẻ bú đến 24 tháng tuổi hoặc lâu hơn nếu có thể. Sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng quý giá, dễ tiêu hóa, giúp trẻ tăng trưởng và tăng cường sức đề kháng.

Thứ ba: Cho trẻ ăn bổ sung đúng thời điểm, đủ chất và hợp lý.

Khi trẻ đủ 6 tháng tuổi, cần bắt đầu cho trẻ ăn bổ sung bên cạnh việc tiếp tục bú mẹ. Thức ăn cần được chế biến phù hợp với độ tuổi, từ mềm, loãng đến đặc dần, đa dạng thực phẩm và tăng dần số lượng, số bữa theo nhu cầu của trẻ.

Bữa ăn của trẻ cần có đủ các nhóm chất: chất bột đường, chất đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất. Cha mẹ nên thay đổi món ăn thường xuyên, kết hợp các loại rau xanh, củ quả, thịt, cá, trứng, tôm và các thực phẩm sẵn có tại địa phương.

Không nên chỉ cho trẻ ăn cháo trắng kéo dài hoặc chỉ ăn một vài loại thực phẩm vì sẽ không đáp ứng đủ nhu cầu phát triển của trẻ.

Thứ tư: Bổ sung vi chất dinh dưỡng và chủ động phòng bệnh.

Phụ nữ mang thai cần được tư vấn bổ sung sắt, axit folic theo hướng dẫn chuyên môn. Trẻ em trong độ tuổi cần được uống vitamin A liều cao theo chương trình y tế, thường vào các đợt tháng 6 và tháng 12 hằng năm.

Đồng thời, thực hiện tiêm chủng đầy đủ, đúng lịch; phòng, chống các bệnh nhiễm khuẩn, tiêu chảy, nhiễm giun sán. Khi trẻ bị bệnh, cần tiếp tục cho trẻ ăn uống phù hợp, không kiêng khem quá mức và đưa trẻ đến cơ sở y tế khi có dấu hiệu bất thường.

Thứ năm: Tận dụng nguồn thực phẩm sẵn có, bảo đảm bữa ăn gia đình đủ chất.

Mỗi gia đình có thể chủ động trồng rau xanh, nuôi gà, vịt, cá và lựa chọn thực phẩm tươi sạch, phù hợp với điều kiện kinh tế. Không nhất thiết phải sử dụng những thực phẩm đắt tiền mới có thể chăm sóc trẻ tốt. Điều quan trọng là biết lựa chọn, phối hợp thực phẩm hợp lý, bảo đảm bữa ăn đa dạng và cân đối.

Thứ sáu: Xây dựng bữa ăn đủ chất, tạo thói quen ăn uống lành mạnh cho trẻ.

Cha mẹ cần quan tâm đến chất lượng bữa ăn hằng ngày, bảo đảm có đủ các nhóm thực phẩm. Hạn chế cho trẻ sử dụng bánh kẹo, nước ngọt, đồ ăn nhanh và các thực phẩm nhiều đường, nhiều chất béo.

Đặc biệt, không ép buộc, quát mắng hay tạo áp lực cho trẻ trong mỗi bữa ăn. Hãy kiên nhẫn, động viên và tạo không khí vui vẻ để trẻ hình thành thói quen ăn uống tốt.

Thứ bảy: Giữ gìn vệ sinh môi trường và vệ sinh an toàn thực phẩm.

Sử dụng nguồn nước sạch, ăn chín uống sôi, lựa chọn thực phẩm an toàn, bảo quản và chế biến thức ăn đúng cách. Hướng dẫn trẻ rửa tay bằng xà phòng trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh; giữ vệ sinh nhà cửa, đồ dùng và môi trường sống. Thực hiện tẩy giun định kỳ theo hướng dẫn của cán bộ y tế.

5. Trạm Y tế xã Hà Đông đồng hành cùng các gia đình trong chăm sóc dinh dưỡng trẻ em

Kính thưa toàn thể nhân dân!

Để phòng, chống suy dinh dưỡng trẻ em đạt hiệu quả, điều quan trọng nhất là mỗi gia đình cần chủ động quan tâm đến chế độ ăn uống, sinh hoạt và sự phát triển của trẻ ngay từ những tháng đầu đời.

Trong đợt triển khai đánh giá tình trạng dinh dưỡng trẻ em dưới 5 tuổi năm 2026, Trạm Y tế xã Hà Đông sẽ phối hợp với các điểm trạm, trường mầm non, y tế thôn và cộng tác viên dân số tổ chức cân, đo, đánh giá tình trạng dinh dưỡng cho trẻ trên địa bàn.

Đây là hoạt động rất thiết thực, giúp cha mẹ biết được con mình đang phát triển như thế nào, có đạt chuẩn cân nặng, chiều cao theo độ tuổi hay không, từ đó có cách chăm sóc và điều chỉnh chế độ ăn uống phù hợp.

Trạm Y tế xã Hà Đông kính đề nghị các bậc cha mẹ, ông bà và những người trực tiếp chăm sóc trẻ:

Chủ động đưa trẻ dưới 5 tuổi đến cân, đo theo lịch thông báo của Trạm Y tế và các điểm trạm.

Phối hợp cung cấp đầy đủ thông tin về trẻ để cán bộ y tế theo dõi, quản lý.

Quan tâm thực hiện chế độ dinh dưỡng hợp lý, không để trẻ thiếu ăn, thiếu chất hoặc ăn uống mất cân đối.

Đưa trẻ đi khám khi có biểu hiện biếng ăn kéo dài, chậm tăng cân, tiêu chảy, mắc bệnh thường xuyên hoặc có dấu hiệu bất thường về sức khỏe.

Mỗi bữa ăn đủ chất, mỗi lần cân đo định kỳ, mỗi lần tiêm chủng đúng lịch và mỗi sự quan tâm đúng cách của cha mẹ đều góp phần giúp trẻ lớn lên khỏe mạnh.

Hãy bắt đầu chăm sóc dinh dưỡng cho trẻ từ hôm nay, bởi những năm tháng đầu đời là nền tảng quan trọng cho sức khỏe và tương lai của mỗi đứa trẻ!

Vì một thế hệ trẻ em Hà Đông khỏe mạnh, phát triển toàn diện về thể chất và trí tuệ, mỗi gia đình hãy cùng Trạm Y tế chung tay phòng, chống suy dinh dưỡng trẻ em.

Trạm Y tế xã Hà Đông trân trọng thông báo và kính mong toàn thể nhân dân tích cực hưởng ứng!

Xin trân trọng cảm ơn quý vị và toàn thể nhân dân đã chú ý lắng nghe!

Nơi nhận:
- UBND xã;
- Phòng VHXH;
- TTDV sự nghiệp công;
- Các trường MN,
- Lưu VT TYT.

TM. TRẠM Y TẾ
Giám đốc

U.B.N.D XÃ HÀ ĐÔNG T.P HẢI PHÒNG
TRẠM Y TẾ

BSCK1. Nguyễn Văn Thành