

# Bé Có Quá Nhỏ So Với Tuổi? Có Phải Bé Ăn Không Đủ?

---

Tại sao bạn nghĩ rằng con bạn ăn không đủ?

Tại sao bạn nghĩ bé quá ốm, nhỏ con so với tuổi của bé?

Biểu đồ tăng trưởng (growth chart) của bé nói lên điều gì?

Trọng lượng của bé có phát triển theo đường biểu thị cân nặng trên biểu đồ tăng trưởng không?



**Rất có thể là không có vấn đề gì cả.**

- Một số bé thì nhỏ con, một số bé khác thì to cao
- Bé tự biết cần ăn bao nhiêu thì đủ
- Một số bé ăn nhiều, một số bé khác thì ăn không nhiều.
- Có ngày bé ăn nhiều, có ngày bé ăn ít.
- Đa số những đứa bé lúc nhỏ gầy ốm khi lớn lên cũng to con ra.

Không nên ép bé ăn, vì như vậy sẽ làm bé chán ghét các bữa ăn và ăn ít lại. Cách tốt nhất là để bé ăn một cách tự nhiên. Bé sẽ ăn đủ theo nhu cầu phát triển phù hợp với thể trạng của bé: nhỏ hay lớn, thấp hay cao, mảnh mai hay bụ bẫm.

**Những điều nên làm - và không nên làm - khi cho con ăn**

---

- **Cho trẻ ăn một cách tự nhiên là tốt nhất. Cho bé ăn khi bé muốn, với số lượng mà bé cần.**  
Đừng cho ăn theo giờ giấc định sẵn. Đừng ép bé phải ăn một lượng thức ăn cố định nào đó.
- **Tìm hiểu xem bé muốn gì khi bé quấy khóc. Bồng/bé bé lên, nói chuyện với bé, thay tả cho bé, cho bé một cái gì đó để bé nhìn và chơi.**  
Đừng cho ăn mỗi khi bé quấy khóc, tốt hơn là tìm xem có nguyên nhân nào khác làm cho bé khó chịu.
- **Nhìn bé và nói chuyện với bé. Hãy vui vẻ khi cho bé ăn.**  
Đừng bỏ lơ bé. Đừng nói quá nhiều. Đừng thúc ép.
- **Để bé nghỉ ngơi và nhìn hướng khác. Chờ khi bé quay lại nhìn bạn thì lại dứt thức ăn cho bé.**  
Đừng ép bé phải chỉ nhìn bạn hoặc chỉ lo ăn. Đừng vội kết thúc bữa ăn khi bé chỉ mới tạm nghỉ.
- **Bình tĩnh và kiên nhẫn; để bé phát triển một cách tự nhiên.**  
Đừng thúc ép bé phải to lớn hơn thể trạng tự nhiên của bé.

Nếu bạn gặp khó khăn trong việc cho bé ăn một cách tự nhiên, hoặc không an tâm là bé sẽ phát triển tốt, bạn nên tham khảo ý kiến của các chuyên gia về dinh dưỡng hoặc nhân viên y tế có kiến thức trong lĩnh vực cho trẻ ăn.