**Làm thế nào trẻ có thể lực tốt hơn và thông minh hơn**

Nuôi dưỡng chăm sóc con dù ở bất cứ điều kiện, hoàn cảnh nào, đó cũng là câu hỏi cha mẹ luôn trăn trở. Là chuyên gia đầu ngành nhi khoa hơn 40 năm kinh nghiệm, GS Phạm Nhật An - Giám đốc Trung tâm Nhi, Bệnh viện Đa khoa Quốc tế Vinmec đã chia sẻ với các bậc cha mẹ những bí quyết để tạo dựng cho con một khởi đầu vững chắc cho con khỏe mạnh và thông minh.

“Chìa khóa” để trẻ có thể lực tốt hơn và thông minh hơn là chế độ dinh dưỡng và chăm sóc con trong 1.000 ngày đầu đời. Chế độ dinh dưỡng, chăm sóc bé khi mẹ mang thai và 2 năm đầu đời là khởi đầu và cũng đóng vai trò quyết định sức khỏe, thể lực và trí thông minh của trẻ sau này.



Các nghiên cứu cho thấy, 60-80% khả năng phát triển trí não, hệ miễn dịch, trao đổi chất của trẻ phụ thuộc vào các yếu tố dinh dưỡng, vận động, yếu tố nhiễm khuẩn, sang chấn tâm lý, thuốc trẻ sử dụng. Yếu tố di truyền chiếm 20 - 40%.

**4 “chìa khóa” mở cánh cửa thông minh và khỏe mạnh cho con**

Dinh dưỡng tối ưu 1.000 ngày đầu đời và những năm tiếp theo

Vệ sinh cá nhân, môi trường lành mạnh, tránh bệnh tật, đặc biệt là các bệnh truyền nhiễm

Duy trì sự an toàn và chất lượng sữa, thức ăn cho trẻ

Tiêm chủng đầy đủ theo lịch khuyến cáo

1. **Dinh dưỡng đúng và đủ** trong giai đoạn này không những bảo vệ sức khỏe cho bà mẹ mà còn giúp trẻ phát triển não bộ; tăng trưởng và phát triển cơ/xương, cân bằng chuyển hóa đạm, đường, chất béo, các hormone. Đó là làm tiền đề cho hệ miễn dịch, nhận thức, khả năng học tập và lao động, giảm nguy cơ mắc các bệnh không lây nhiễm (tim mạch, đái tháo dường, ung thư, tăng huyết áp, lão hóa) sau này.

Chăm sóc trong thời kỳ mang thai: Đảm bảo dinh dưỡng cho mẹ, bổ sung Sắt, Folic, Calci..., đồng thời tiêm phòng vaccine đầy đủ.

Thời gian trẻ từ 1-6 tháng: Ưu tiên cho trẻ bú mẹ. Sữa mẹ còn có nhiều chất xúc tác giúp trẻ phát triển não bộ như omega-3 nên trẻ đủ sữa mẹ khỏe mạnh hơn và có điểm số trí tuệ cao hơn. Khi trẻ 4 - dưới 6 tháng tuổi, chỉ cho ăn thêm khi thấy trẻ vẫn còn đói sau mỗi bữa bú hoặc không tăng cân theo chuẩn tăng trưởng của Tổ chức Y tế thế giới (WHO).

Trẻ từ 6 - 24 tháng, có thể cho trẻ bắt đầu ăn dặm và tiếp tục bú mẹ. Ăn dặm với 8 nhóm thực phẩm cho bé (ngũ cốc, sữa, thịt, trứng, rau củ màu xanh, rau củ các màu, dầu – mỡ động vật...Đó là cơ sở để trẻ được cung cấp đầy đủ các Vitamin D, Fe, Ca, Omega 3, DHA, Taurin, HMO... theo nhu cầu.

2. **Tiêm phòng bệnh và giữ môi trường trong sạch** (cả tinh thần và vệ sinh) cho trẻ bởi thời kì mang thai và khoảng thời gian trưởng thành – nếu bị tiếp xúc với các chất độc như khói thuốc lá, hoá chất độc hại ... sẽ dẫn đến sự suy giảm trí tuệ, chỉ số IQ thấp... Sức khỏe của trẻ cũng là nhân tố ảnh hưởng đến trí thông minh. Nếu trẻ mắc các bệnh truyền nhiễm sẽ ảnh hưởng đến sức mạnh của bộ não.

3. **Cân bằng vận động thể chất, trò chơi trí tuệ và nghỉ ngơi**

4. **Giúp trẻ tập viết, viết, tính toán bằng tay** (hạn chế đánh máy, máy tính...), điều đó sẽ kích thích các khả năng tư duy, vận động tinh và phản xạ cho trẻ.