

TĂNG TRƯỞNG VÀ PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ TỪ 0 ~ 1 TUỔI

Trong cuộc đời, thời điểm đạt được sự tăng trưởng vượt trội nhất chính là 1 năm đầu tiên sau sinh. Tăng trưởng và phát triển ở mỗi trẻ không giống nhau nhưng đều cần được chăm sóc với đầy đủ dinh dưỡng và tình yêu thương.

Tháng tuổi	0 tháng	1 tháng	2 tháng	3 tháng	4 tháng	5 tháng	6 tháng	7 tháng	8 tháng	9 tháng	10 tháng	11 tháng	12 tháng (tròn 1 tuổi)
Cân nặng	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Chiều dài	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
Chức năng vận động	Khua khoảng tay chân		Cứng cổ			Biết lẫy	Biết ngồi		Biết bò		Đứng vịn	Bắt đầu tự đi	
Nhận thức ngôn ngữ	Chăm chú ngắm nhìn gương mặt mẹ		Nhìn tay chính mình		Vớ tay về phía đồ chơi trước mắt		Ít nhiều hiểu được là đang bị mắng			Bắt chước điệu bộ cơ thể như bai bai			
Răng	Phát ra tiếng a...ư...		Cười thành tiếng		Hướng về phía người khác và phát ra tiếng như muốn bắt chuyện			Bắt đầu mọc răng sữa		Hàm trên và hàm dưới ăn khớp với nhau		Mọc đủ 8 răng cửa	
Dinh dưỡng	Cho trẻ bú theo nhu cầu						Bắt đầu ăn dặm	1 ngày 2 bữa ăn dặm. Cho trẻ bú mẹ/sản phẩm dinh dưỡng công thức theo cử bú và nhu cầu			1 ngày 3 bữa ăn dặm. Giảm dần bú mẹ/ sản phẩm dinh dưỡng công thức		Giai đoạn kết thúc ăn dặm (*)

(*) Giai đoạn kết thúc ăn dặm khoảng từ 12 đến 18 tháng tuổi.

Theo dõi sự phát triển của trẻ

Chức năng vận động phát triển dần dần theo thứ tự: cứng cổ, dùng tay cầm nắm vật, mút ngón tay, ngồi, bò, đứng vịn và tự bước đi. Nhận thức và ngôn ngữ của trẻ cũng ngày một phát triển. Tuy vậy, sự phát triển ở mỗi trẻ thường không giống nhau. Bạn cần bình tĩnh dõi theo sự phát triển theo cách riêng của con.

Thay vì bất an "con vẫn chưa biết...", bạn nên vui mừng cùng con khi "con đã có thể...", đây chính là sự hỗ trợ cho quá trình phát triển của con.

Dinh dưỡng cần thiết

Khi 1 tuổi, trẻ thường có cân nặng gấp khoảng 3 lần và chiều cao gấp khoảng 1.5 lần so với khi mới sinh ra. Chức năng vận động, nhận thức và khả năng ngôn ngữ của trẻ dần phát triển, điều này là do đại não của trẻ đang phát triển. Trọng lượng não của trẻ khi 1 tuổi phát triển bằng 70%, khi 3 tuổi phát triển bằng 90% so với ở người trưởng thành.

Để hỗ trợ cho sự phát triển vượt trội của cơ thể và não bộ ở trẻ, chất dinh dưỡng đầu tiên phải kể đến chính là chất đạm. "Bữa ăn" của trẻ chuyển từ dạng lỏng như sữa mẹ, sản phẩm dinh dưỡng công thức... sang "đồ ăn có hình dạng" như đồ ăn dặm, đồ ăn trẻ em. Cần chú ý để trẻ có những bữa ăn vui vẻ và đầy đủ dinh dưỡng cần thiết cho sự tăng trưởng ở từng thời kỳ.