

Bảng cân nặng trẻ sơ sinh theo từng tháng tuổi giúp bố mẹ dễ dàng xác định thể trạng của trẻ. Nếu trong thời gian thai kỳ, bố mẹ phải theo dõi cân nặng chuẩn của thai nhi thì sau khi sinh, thông qua bảng chiều cao cân nặng của trẻ, ba mẹ có thể biết tốc độ phát triển thể chất của con nhanh hay chậm. Từ đó, điều chỉnh chế độ ăn uống, tập luyện cho trẻ một cách cân bằng, hợp lý.

Hướng dẫn cách tra cứu bảng chiều cao cân nặng của trẻ

Bảng chiều cao và cân nặng của trẻ mà WHO công bố hiện nay là bảng đo tiêu chuẩn nhất, được nhiều nước trên thế giới áp dụng. Khi nhìn và đối chiếu từ bảng này, các mẹ có thể theo dõi tình trạng thể chất của trẻ chi tiết theo từng tháng tuổi.

Bảng cân nặng trẻ sơ sinh từ 0-10 tuổi (bảng tổng hợp)

Trong đó:

- **TB:** Trung bình chiều cao hoặc cân nặng của trẻ phát triển ở mức bình thường theo WHO.
- **Giới hạn dưới -2SD:** Suy dinh dưỡng, hụt cân.
- **Giới hạn trên +2SD:** Thừa cân, béo phì hoặc chiều cao quá mức bình thường.

Bảng chiều cao, cân nặng chuẩn của bé trai Chiều cao, cân nặng chuẩn của bé trai

Ví dụ:

Đối chiếu theo bảng tiêu chuẩn cân nặng và chiều cao của WHO, ta thấy:

Đối với bé trai (cột màu xanh dương) 1 tháng tuổi, cân nặng trung bình 4,5kg và chiều cao 55cm là đạt chuẩn.

Trong trường hợp này, nếu cân nặng bé trai nhà bạn thấp hơn mức giới hạn dưới (xem cột -2SD), tức nhẹ hơn 3,4kg thì trẻ có thể bị suy dinh dưỡng.

Ngược lại, nếu cân nặng của bé cao hơn mức giới hạn trên (xem cột +2SD), tức nặng hơn 5,8kg rất có thể con bạn bị thừa cân.

Các trường hợp còn lại: Nếu bé trai 1 tháng tuổi trọng lượng rơi vào khoảng từ 3,4kg – 5,8kg thì cân nặng của bé được xem là bình thường.

Bảng chiều cao, cân nặng chuẩn của bé gái

Tương tự như vậy, dựa vào bảng cân nặng trẻ sơ sinh, bạn có thể xem cho bé gái (cột màu cam) để theo dõi cân nặng của trẻ.

Chiều cao, cân nặng chuẩn của bé gái

Cột chiều cao các mẹ cũng xem tương tự như vậy để biết con thấp hay cao hơn so với tiêu chuẩn.

Ngoài việc dựa vào bảng chiều cao cân nặng chuẩn của trẻ, ba mẹ có thể dựa vào một số tiêu chí khác nhau để xác định. Tuy nhiên, ở từng giai đoạn độ tuổi nhất định, bố mẹ cần lưu ý khi theo dõi thể trạng của bé.

Đối với bé từ 0 – 5 tuổi

Đây là giai đoạn trẻ bắt đầu làm quen với môi trường xung quanh và đang phát triển cơ thể. Có ba chỉ số mà các bậc phụ huynh cần chú ý trong giai đoạn này.

- Chỉ số cân nặng tính theo độ tuổi: Nếu kết quả cân nặng của trẻ nhỏ hơn -2SD nghĩa là trẻ chỉ đạt khoảng 80% so với mức chuẩn cân nặng bình thường. Điều này cho biết trẻ đang bị suy dinh dưỡng ở mức độ nhẹ cân.
- Chỉ số chiều cao trung bình theo độ tuổi: Nếu đo chiều cao của bé dưới -2SD so với mức chuẩn thì trẻ đang bị suy dinh dưỡng ở mức thấp còi.
- Chỉ số cân nặng tính theo chiều cao: Nếu bạn đo được chỉ số cân nặng của bé dưới -2SD so với mức phát triển bình thường thì sẽ có nguy cơ trẻ đang bị thấp còi, thiếu dinh dưỡng. Lúc này ba mẹ cần điều chỉnh chế độ ăn uống hợp lý mỗi ngày cho bé.

Đối với trẻ từ 5 – 15 tuổi

Độ tuổi từ 5 – 15 là thời điểm tốt nhất để bé phát triển về chiều cao. Lúc này, các bậc phụ huynh không chỉ chú ý đến bảng chiều cao, cân nặng tiêu chuẩn mà còn phải đặc biệt chú ý đến chỉ số quan trọng BMI. Công thức tính BMI chỉ phụ thuộc vào 2 yếu tố là chiều cao và cân nặng của trẻ.

Đối với trẻ từ 15 – 18 tuổi

Độ tuổi từ 15 – 18 tuổi là độ tuổi trẻ bước vào dậy thì và gần hoàn thiện cơ thể trở thành người trưởng thành. Cân nặng và chiều cao có thể sử dụng để tính toán chỉ số BMI (chỉ số khối cơ thể) để xác định thể trạng của một người trưởng thành. Công thức này đã được WHO công nhận là công thức chuẩn để xác định.

Nếu chỉ số BMI theo độ tuổi được tính ra kết quả < 16.0 : Kết quả cho biết trẻ đang cực kỳ nhẹ cân và cần được bổ sung thêm chất dinh dưỡng.

Xem ngay: Cách tính chỉ số BMI.

Chỉ số BMI phản ánh tình trạng cân nặng của trẻ **Hướng dẫn cách đo chiều cao chuẩn cho các bé**

Đối với trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, các bậc phụ huynh cần biết đo chiều cao đúng cách, tránh những nguyên nhân chủ quan làm sai lệch chiều cao thực tế. Dưới đây là cách đo chiều cao chuẩn cho các bé.

Đối với bé dưới 2 tuổi

Đối với trẻ sơ sinh và trẻ dưới 2 tuổi để đo chiều cao chuẩn, các bậc cha mẹ cần đo nằm bằng thước đo chuyên dụng. Đầu tiên, bạn để trẻ nằm theo tư thế ngửa lên trần nhà, đầu bé chạm gần xuống bên cạnh thước đo, giữ trẻ nằm thẳng.

Chú ý rằng phải giữ 2 gối của trẻ nằm thẳng áp sát với thước đo. Lúc này, mẹ đọc và ghi lại kết quả vừa đo được. Trong giai đoạn bé dưới 2 tuổi, ba mẹ nên đo chiều cao chuẩn của trẻ cách nhau mỗi tháng 1 lần rồi so sánh bảng chiều cao chuẩn để biết bé có phát triển tốt hay không.

Xem ngay: Cách kích thích chuyển dạ tự nhiên – Giúp mẹ sinh sớm an toàn.

Đối với bé trên 2 tuổi

Đối với trẻ trên 2 tuổi, thường trong giai đoạn này trẻ sẽ tự đứng được. Do đó, bố mẹ nên đo chiều cao của trẻ bằng thước đo gắn vào tường. Quy trình đo và một số lưu ý trong quá trình đo chiều cao cho trẻ trên 2 tuổi như sau:

- Nên sử dụng thước đo thẳng, gắn trực tiếp vào tường theo phương thẳng đứng, dựng vuông góc với mặt sàn và vạch số 0 ở sát vạch sàn.
- Cho trẻ đứng thẳng, hai tay áp sát vào đùi, mắt trẻ nhìn thẳng vào phía trước.
- Chú ý khi đo trẻ không được mang giày dép hay các vật dụng tăng chiều cao, đứng sát thước đo.
- Người đo sử dụng thước hoặc băng gỗ áp suất vào đỉnh đầu của trẻ sao cho vuông góc với thước đo chiều cao.
- Đọc và ghi lại kết quả vừa đo.

Hướng dẫn cách đo cân nặng chuẩn của trẻ từ sơ sinh đến 18 tuổi

Trẻ càng lớn thì càng dễ đo cân nặng, với trẻ có độ tuổi lớn hơn 5 thì chỉ cần cho trẻ bước lên cân, đợi khoảng 1 phút là có kết quả. Sau khi đo, ba mẹ so sánh cân nặng của trẻ với bảng cân nặng chuẩn của WHO. Lưu ý, tránh nhầm lẫn giữa cột bé trai (màu xanh) và cột bé gái (màu cam).

Bảng cân nặng trẻ sơ sinh của bé trai và bé gái

Đối với trẻ sơ sinh thì các bậc phụ huynh cần lưu ý một số điều sau đây:

- Đặt cân ở vị trí phẳng, thoải mái cho trẻ. Riêng với loại cân đòn treo hay cân treo đồng hồ thì cần có vị trí để thật chắc chắn.

- Trước khi đo cần phải chỉnh cân về vị trí cân bằng hoặc số 0 để kết quả đo được chính xác.
- Thời điểm cân tốt nhất là vào buổi sáng, bởi lúc này bé chưa ăn kết quả đo sẽ chính xác hơn.
- Khi cân nên bỏ các vật dụng không cần thiết như nón, áo khoác, giày dép,...
- Đo và ghi kết quả, bố mẹ sử dụng kết quả đo so sánh với bảng cân nặng của trẻ sơ sinh để biết tình trạng sức khỏe của trẻ

Cách đo cân nặng chuẩn

Xem ngay: Cách làm phụ nữ lên đỉnh – Giúp nàng đạt cực khoái và “nghiện” bạn suốt đời.

Thông tin chung về chỉ số tăng trưởng cân nặng của trẻ

Kết quả đo cân nặng và chiều cao đã có, vậy làm thế nào để biết trẻ nặng và cao bao nhiêu là bình thường? Dưới đây là câu trả lời của chúng tôi, mời bạn tham khảo.

Trẻ cân nặng bao nhiêu là bình thường?

- Đối với trẻ sơ sinh cân nặng bình thường rơi vào khoảng 2,8 – 3,9 kg.
- Trẻ sơ sinh dưới 6 tháng tuổi, mức phát triển bình thường tăng khoảng từ 700 – 900g mỗi tháng. Lớn hơn 6 tuổi, trẻ tăng trung bình khoảng 600g mỗi tháng.
- Vào khoảng năm thứ 2, khoảng tăng cân chuẩn của trẻ rơi vào khoảng 3 – 3,5 kg.
- Sau 2 năm, cân nặng chuẩn bé tăng trung bình mỗi năm là 2 – 3kg cho đến độ tuổi dậy thì.

Trẻ cao bao nhiêu là bình thường?

- Trẻ sơ sinh vừa mới sinh ra thường có chiều cao trung bình khoảng 0,5 m.
- Chiều cao của trẻ phát triển nhanh chóng trong một năm đầu tiên. Từ 1 đến 6 tháng tuổi, chiều cao trung bình tăng mỗi năm từ 2,5 – 3cm, từ 7 – 12 tháng tăng 2cm/tháng.
- Năm thứ 2, chiều cao của trẻ phát triển chậm lại, tốc độ phát triển khoảng 10-13 cm mỗi năm.
- Từ 2 tuổi cho đến giai đoạn dậy thì, chiều cao trung bình của trẻ tăng từ 5-7 cm mỗi năm.

6 yếu tố ảnh hưởng đến chiều cao và cân nặng của trẻ

Theo WHO (Tổ chức Y tế thế giới) chỉ ra rằng có rất nhiều yếu tố ảnh hưởng đến chiều cao và cân nặng của trẻ. Các bậc cha mẹ cần chú ý những điều sau đây để giúp cho trẻ có thể phát triển toàn diện từ lúc sinh ra đến lúc trưởng thành.

Yếu tố gen di truyền

Từ khi được sinh ra, trẻ đã thừa hưởng gen di truyền từ cả bố lẫn mẹ thông qua quá trình giao hợp (làm tình). Theo một số chuyên gia khoa học, gen di truyền tác động trực tiếp đến sự chiều cao và cân nặng của trẻ nhỏ.

Các nhà khoa học đã thực hiện khảo sát trên 2 yếu tố nhóm máu và cân nặng cho thấy các yếu tố này hoàn toàn có thể di truyền từ bố mẹ sang trẻ nhỏ. Khảo sát này đã được công bố trên tạp chí Y Sinh của Hoa Kỳ. Tuy nhiên, trên tạp chí cũng công bố rằng yếu tố chiều cao chỉ di truyền khoảng 24%.

Gen di truyền ảnh hưởng đến chiều cao và cân nặng của trẻ

Xem ngay: Cách nhận biết đàn ông lần đầu quan hệ – “Bắt mạch” trai còn Zin chuẩn xác 100%.

Sức khỏe mẹ bầu trong quá trình mang thai và cho con bú

Sức khỏe của mẹ bầu từ khi có các dấu hiệu mang thai, đến khi mang thai và cho con bú đóng vai trò cực kì quan trọng. Một nghiên cứu cho thấy rằng mẹ bầu gặp phải tình trạng căng thẳng, stress, sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển trí tuệ, sức khỏe tinh thần,... Thậm chí làm giảm quá trình vận động tay chân ở trẻ. Vì thế, trong thời gian thai kỳ, mẹ nên thư giãn, vui tươi sẽ giúp trẻ có tinh thần tốt.

Ngoài ra, thực đơn của mẹ bầu cần đầy đủ các dưỡng chất thiết yếu như canxi, axit folic, sắt hay các axit béo cần thiết như DHA trong giai đoạn cho trẻ bú giúp cho trẻ tăng cường hệ miễn

dịch và phát triển cơ xương.

Tham khảo: Que thử thai – Cách dùng và đọc kết quả chính xác 99,9%.

Chế độ dinh dưỡng hằng ngày

Khi trẻ dứt sữa mẹ, các mẹ cần cho trẻ ăn uống đầy đủ các chất dinh dưỡng để có chiều cao và cân nặng tốt nhất trong giai đoạn phát triển sau này (theo nghiên cứu dinh dưỡng từ trường Đại học Liên Hợp Quốc tại Nhật Bản).

Các khoáng chất quan trọng không thể thiếu cho trẻ như canxi, magie, sắt, chất xơ, vitamin D,... Các hoạt chất này sẽ giúp khung xương trở nên chắc khỏe, xương phát triển đầy đủ cải thiện chiều cao, cân nặng và một số bộ phận quan trọng khác.

Bổ sung chế độ dinh dưỡng hợp lý **Bệnh tật**

Một số bệnh lý thông thường, khuyết tật ảnh hưởng rất nghiêm trọng đến sự phát triển cân nặng và chiều cao của trẻ nhỏ. Một số trường hợp các bé từng trải qua cuộc đại phẫu cũng ảnh hưởng không ít đến vấn đề phát triển cơ xương.

Theo tạp chí y khoa công bố tại Hoa Kỳ, các bé gặp phải tình trạng thiếu máu hồng cầu hình liềm từ 8 – 9 tuổi sẽ có thân hình thấp bé, gầy hơn các trẻ cùng độ tuổi. Đồng thời, trong độ tuổi dậy thì tình trạng sinh lý cũng như sức khỏe sinh sản bị trì hoãn và rối loạn.

Môi trường xung quanh

Môi trường xung quanh là một trong những yếu tố ảnh hưởng nhiều đến chiều cao và cân nặng của trẻ không thể bỏ qua. Một nghiên cứu từ tạp chí sức khỏe cho biết. Sự quan tâm chăm sóc của bố mẹ và người xung quanh tác động rất lớn đến sự phát triển về mặt tinh thần, cảm xúc và hành vi của trẻ từ giai đoạn sơ sinh đến dậy thì.

Tập luyện, vận động thân thể

Ngày nay, với xã hội 4.0, việc trẻ nhỏ tiếp xúc với smartphone, ipad, máy tính, tivi quá sớm dẫn đến ít vận động thân thể, thích ngồi một chỗ. Nhiều đứa trẻ hình thành thói quen ngủ muộn từ rất sớm. Điều này ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe và tinh thần.

Vì thế thay vì cho trẻ xem hoạt hình, chơi game quá nhiều ảnh hưởng đến sức khỏe, ba mẹ nên ngồi chơi cùng trẻ các môn thể thao vận động cơ thể để cải thiện chiều cao, cân nặng như bơi lội, bóng chuyền, bóng rổ, bóng đá,...

Một nghiên cứu cho thấy, trong lúc ngủ mật độ xương của trẻ phát triển, thế nên trẻ cần ngủ đúng giờ và đủ giấc để tăng chiều cao tốt nhất với độ tuổi tương xứng.

Xem thêm: 72 tư thế quan hệ tình dục phê không tưởng có hình ảnh đi kèm.

4 tiêu chí quan trọng đánh giá sự phát triển của trẻ

Ngoài 2 yếu tố chiều cao và cân nặng theo tiêu chuẩn của WHO đưa ra, thì còn có một số tiêu chí khác đánh giá sự phát triển của trẻ. Bên cạnh đó, trong giai đoạn phát triển của trẻ sẽ hình thành nhiều đặc điểm riêng biệt.

Tiêu chí đánh giá sự phát triển của trẻ **Phát triển về thể chất**

- Trẻ có thể đứng được, điều chỉnh tốc độ đi nhanh hoặc chậm theo suy nghĩ của trẻ.
- Trẻ nhận thức về hình vẽ, nét chữ, màu sắc.
- Trẻ có thể ngắm trúng đích, mục tiêu.

Phát triển về mặt nhận thức

- Trẻ có thể phân biệt mọi vật xung quanh nhờ vào đặc điểm riêng biệt.
- Làm quen với số lượng, có thể đếm số thứ tự và phân biệt chúng.
- Biết tìm hiểu, thắc mắc mọi hiện tượng xung quanh.
- Biết cơ bản về khái niệm thời gian ngày, tháng, năm.
- Biết đóng vai nhân vật yêu thích và phân biệt giữa tính huống thật và giả tưởng.

Khả năng ngôn ngữ

- Có thể nói chuyện bập bẹ hay nói một cách lưu loát vào từng giai đoạn khác nhau.
- Có thể hiểu được những người xung quanh nói gì và biểu lộ cảm xúc qua nét mặt.

- Nhận biết các ký hiệu quen thuộc, có khả năng sáng tạo các hình vẽ đơn giản theo cách riêng của trẻ.

Về quan hệ và tình cảm với mọi người xung quanh

- Biết cách quan tâm đến mọi người xung quanh và thể hiện cảm xúc khác nhau.
- Thực hiện và hoàn thành các công việc được giao.
- Biết cách tuân thủ theo quy tắc, nề nếp tại những nơi sinh hoạt thường ngày.

Cách khắc phục giúp trẻ phát triển toàn diện chiều cao và cân nặng

Theo một số tạp chí dinh dưỡng và khoa học của trẻ cho thấy rằng các bậc phụ huynh có thể giúp con cái cải thiện chiều cao và cân nặng. Dưới đây là một số cách khác phụ giúp trẻ phát triển toàn diện:

Đảm bảo chế độ dinh dưỡng đầy đủ

Chế độ dinh dưỡng là yếu tố rất quan trọng ảnh hưởng trực tiếp đến chiều cao trẻ nhỏ. Vì thế, các bậc phụ huynh cần xây dựng chế độ dinh dưỡng hợp lý đảm bảo các nhóm chất khoáng, chất xơ, chất béo và vitamin để trẻ được hấp thu dinh dưỡng tốt.

Tạo thói quen tập luyện, vận động cho trẻ

Thể thao là yếu tố giúp thể chất khỏe mạnh, phát triển chiều cao nhanh nhất. Để trẻ có chiều cao lý tưởng, các bậc phụ huynh nên cho con chơi các môn thể thao phù hợp với từng độ tuổi. Nhờ vào đó, bé sẽ có thời gian vui chơi, giao tiếp, phát triển toàn diện hơn.

Theo các chuyên gia thể chất, những môn thể thao vận động như nhảy dây, bơi lội, bóng rổ, đạp xe đạp,... rất tốt cho sự phát triển cả về chiều cao lẫn cân nặng ở trẻ.

Tạo thói quen tập luyện cho trẻ

Không chỉ riêng trẻ em Việt Nam, đối với bất kỳ trẻ nào trên thế giới, sự phát triển về thể chất như chiều cao, cân nặng là điều kiện cần cho sức khỏe. Tuy nhiên, không vì vậy mà bố mẹ bỏ quên sự bồi dưỡng về tinh thần và trí tuệ để con yêu phát triển toàn diện nhé!

Như vậy Omega3.vn đã cung cấp cho độc giả bảng cân nặng trẻ sơ sinh mới nhất theo tiêu chuẩn của WHO. Cảm ơn bạn đọc đã xem bài viết, đừng quên thường xuyên truy cập

FIFA4.NET để cập nhật thêm nhiều kiến thức hay và hữu ích.

Bài viết tham khảo tại website Tổ chức Y tế Thế giới WHO (<https://www.who.int>)

<https://fifa4.net/>

Bài viết [Bảng chiều cao cân nặng chuẩn của trẻ sơ sinh 0-10 tuổi chuẩn WHO](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [FIFA ONLINE 4](#).

Nguồn: FIFA ONLINE 4

<https://fifa4.net/bang-chieu-cao-can-nang-chuan-cua-tre-so-sinh-0-10-tuoi-chuan-who/>

Xem thêm tại:

https://drive.google.com/drive/folders/1-0bVOVvGLHaDfWs3B_LKllgWNYqgo9pF