

Bảng cân nặng chuẩn của thai nhi là thước đo chuẩn để các mẹ có thể theo dõi trọng lượng của thai theo từng tuần. Từ đó, điều chỉnh chế độ ăn uống và sinh hoạt hợp lý để thai phát triển khỏe mạnh, cân đối.

Bài viết sẽ cung cấp cho bạn bảng cân nặng thai nhi theo tiêu chuẩn của WHO được áp dụng rộng rãi trên 200 quốc gia và vùng lãnh thổ, mời bạn tham khảo ngay sau đây.

Cân nặng chuẩn của thai nhi **Bảng chiều cao, cân nặng chuẩn của thai nhi theo từng tuần**
Mỗi thai nhi là một cá thể riêng biệt, phát triển với tốc độ không giống nhau, cân nặng và chiều dài trung bình khi tròn 1 tháng tuổi lần lượt là 3,5kg và 51,2cm. Ở tuần thứ 34, trọng lượng chuẩn của thai nhi là 2,15kg, dài 45cm.

Bảng cân nặng, chiều cao thai nhi chuẩn theo Tổ chức Y tế thế giới (WHO):

Bảng tiêu chuẩn cân nặng thai nhi

Bảng theo dõi chiều cao, cân nặng theo tuổi thai được Tổ chức Y tế thế giới WHO (The World Health Organization) nghiên cứu và công bố nhằm giúp mẹ bầu theo dõi sự phát triển của thai nhi qua từng tuần. Từ đó có thể đánh giá thai phát triển tốt hay không. Các mẹ nên theo dõi bắt đầu từ tuần thai thứ 8 kể từ khi có dấu hiệu mang thai và kết thúc tuần thai 40.

Sau khi siêu âm và so sánh với bảng chiều cao, cân nặng chuẩn, mẹ sẽ biết con mình phát triển toàn diện hay không? Thai nhi có chiều cao, cân nặng lớn hơn hay nhỏ hơn với bảng tiêu chuẩn không? Từ đó, có thể thay đổi chế độ dinh dưỡng, sinh hoạt sao cho hợp lý, cân bằng.

Cách đo chiều dài và cân nặng thai nhi theo từng tuần tuổi

Tuần thứ 8 kể từ khi có tín hiệu 2 vạch trên que thử thai, các mẹ có thể đo chiều dài và cân nặng thai nhi theo tuần tuổi như sau:

- Từ 8 – 19 tuần: Thai nhi được đo chiều dài từ đầu đến mông. Ở giai đoạn này, chân của trẻ bị uốn cong chưa hình thành rõ trong bào thai suốt thời gian đầu thai kỳ. Vì thế rất khó xác định chiều dài và cân nặng của trẻ. Kết quả đo được gọi là chiều dài đầu mông.
- Từ tuần 20 – 42: Trẻ được đo chiều dài từ phần đầu đến gót chân. Trong giai đoạn này, cân nặng và kích thước sẽ tăng dần đều.
- Từ tuần thứ 43: Cân nặng, chiều cao của bé được phát triển toàn diện, cơ thể của bé dần được hoàn thành.

Các yếu tố ảnh hưởng tới cân nặng của thai nhi

Theo các bác sĩ dinh dưỡng, có khá nhiều yếu tố tác động đến thai nhi trong suốt thời gian thai kỳ. Dưới đây một số yếu tố khách quan và chủ quan như:

Cân nặng và sức khỏe của mẹ bầu trong quá trình mang thai

Trong trường hợp, mẹ bầu mắc phải các bệnh tiểu đường loại 2, béo phì thường sẽ sinh con lớn, nặng hơn so với các mẹ bầu thông thường.

Ngược lại, nếu mẹ bầu không tăng cân hoặc tăng cân quá ít lúc sinh con trẻ có thể bị suy dinh dưỡng. Điều này bố mẹ hoàn toàn có thể tra cứu trong bảng cân nặng trẻ sơ sinh theo tiêu chuẩn WHO mà chúng tôi đã chia sẻ ở bài viết trước.

Do yếu tố di truyền và sự khác biệt về chủng tộc

Khoa học đã chứng minh rằng, trẻ sinh ra sẽ thừa hưởng gen di truyền từ bố mẹ thông qua quá trình giao hợp (làm tình). Điều này đồng nghĩa thai nhi có sự tương đồng với chiều cao, cân nặng, vóc dáng từ trong bụng mẹ. Tùy vào mỗi dân tộc, mỗi quốc gia, chỉ số cân nặng cũng khác nhau.

Thứ tự sinh con

Theo các chuyên gia cho thấy thứ tự sinh con cũng ảnh hưởng đến cân nặng của thai nhi. Con thứ thường sẽ có cân nặng và chiều cao lớn hơn so với con đầu. Nhưng với trường hợp khoảng cách sinh con ngắn thì có thể xảy ra điều ngược lại, con thứ sẽ nhẹ hơn con đầu. Xem thêm: Cách kích thích chuyển dạ tự nhiên – Bí kíp giúp mẹ bầu sinh sớm an toàn.

Số lượng thai

Trong trường hợp mẹ sinh đôi, đa thai thì cân nặng của thai nhi sẽ thấp hơn so với bảng cân nặng chuẩn của thai nhi. Điều này hết sức bình thường nên các mẹ đừng lo lắng nhé! Ngoài ra, còn một số yếu tố khác cũng ảnh hưởng đến trọng lượng thai nhi như độ tuổi mang thai, chiều cao, cân nặng của mẹ bầu, bệnh lý nền nào đó,...

Song thai **Những vấn đề cân nặng thai nhi phát triển bất thường so với tuổi thai**

Trong giai đoạn đầu của thai kỳ rất quan trọng, vì thế bạn cần biết mức độ thai nhi phát triển như thế nào. Nhưng chỉ số chiều cao và cân nặng của thai nhi trong bảng tiêu chuẩn chỉ mang tính chất tham khảo. Trong một số trường hợp cân nặng của thai nhi có thể thấp hơn hoặc cao hơn so với tiêu chuẩn bình thường.

Các mẹ đừng quá lo lắng, đối với các trường hợp như vậy các mẹ chỉ cần điều chỉnh lại chế độ ăn uống hợp lý, sinh hoạt khoa học, giữ tinh thần luôn được thư giãn, khám thai đầy đủ và đúng lịch và tuân thủ lời khuyên của bác sĩ sản khoa.

Thai nhi phát triển kém so với tuổi thai

Nếu kết quả siêu âm cho thấy, cân nặng của thai nhi có chiều dài ngắn hơn khoảng 3 – 4cm so với bảng tiêu chuẩn cân nặng, nghĩa là dấu hiệu thai nhi phát triển kém so với tuổi thai. Điều này khiến sức khỏe thai không được đảm bảo, trẻ khi sinh ra có nguy cơ cao bị suy dinh dưỡng, sức đề kháng yếu, dễ mắc bệnh vặt.

Các bác sĩ phụ khoa sẽ chỉ định bạn thực hiện một số xét nghiệm để tìm ra nguyên nhân. Bạn cũng có thể thực hiện xét nghiệm kiểm tra nhau thai để bác sĩ chẩn đoán nhau có vận chuyển đầy đủ dưỡng chất đến cho bé hay không, hay kiểm tra dây rốn có bất thường không,...

Bổ sung dinh dưỡng khi mang thai

Bên cạnh đó, bác sĩ cũng xem xét chi tiết để biết chế độ dinh dưỡng của bạn, có đảm bảo cho thai nhi được phát triển bình thường hay không, hoặc các vấn đề ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần. Sau khi tìm ra nguyên nhân, bác sĩ sẽ điều chỉnh chế độ dinh dưỡng hợp lý cho bạn.

Chẳng hạn như cần bổ sung canxi, protein, vitamin, nghỉ ngơi và thư giãn tinh thần.

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

Thai nhi phát triển hơn so với tuổi thai

Khi khám thai định kỳ, kết quả siêu âm cho thấy rằng thai nhi của bạn có chiều dài vượt qua mức tiêu chuẩn từ 3 – 4 cm. Điều này có nghĩa là thai nhi đang lớn hơn so với tuổi thai. Các mẹ có biết rằng thai nhi quá lớn sẽ gặp nhiều khó khăn trong lúc chuyển dạ và sinh con?

Ngoài ra, thai nhi lớn hơn so với tuổi thai báo hiệu rằng bé có nguy cơ gặp phải tình trạng béo phì, tiểu đường, các vấn đề về tiêu hóa,... Do đó đối với trường hợp này, bác sĩ sẽ chỉ định bạn thực hiện một số xét nghiệm nhằm tìm ra nguyên nhân chính xác và từ đó khắc phục nhanh chóng.

Vì sao cha mẹ nên theo dõi cân nặng của thai nhi?

Trong thời kỳ mang thai, sức khỏe mẹ bầu và thai nhi cần được quan tâm hàng đầu. Tuy nhiên, sai lầm hàng đầu của hầu hết các gia đình đó là suy nghĩ: “Mẹ bầu càng ăn nhiều, thai càng khỏe mạnh”. Điều này hoàn toàn không đúng khoa học.

Thai phụ bổ sung quá mức chất dinh dưỡng khiến cân nặng tăng đột ngột không kiểm soát. Điều này dễ dẫn đến béo phì, thừa cân, tiểu đường, ảnh hưởng nghiêm trọng đến sự phát triển của trẻ sau này.

Ngược lại, trong thời kỳ mang thai, các mẹ bầu thường có biểu hiện ốm nghén, chán ăn, căng thẳng, cơ thể không đủ chất dinh dưỡng để nuôi bào thai,... dễ dẫn đến tình trạng suy dinh dưỡng của thai nhi.

Mẹ bầu nên theo dõi chỉ số cân nặng thai nhi

Như vậy, việc theo dõi cân nặng của thai nhi vô cùng quan trọng, thông qua khám thai định kỳ,

các mẹ có thể điều chỉnh chế độ ăn uống, tập luyện, thư giãn hợp lý để trọng lượng thai nhi đạt chuẩn theo từng tuần. Điều này còn giúp cho quá trình sinh nở của mẹ được thuận lợi, bé phát triển tốt về thể chất và trí não sau này.

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

Làm cách nào để thai nhi đạt chuẩn về cân nặng?

Làm cách nào để thai nhi đạt chuẩn về cân nặng? Đây là câu hỏi được quan tâm khá nhiều từ các bậc cha mẹ. Dưới đây là một số cách giúp thai nhi đạt chuẩn được các chuyên gia dinh dưỡng kiểm chứng:

Mẹ bầu không nên ăn quá nhiều, nhưng cần đảm bảo đủ chất dinh dưỡng thiết yếu.

Kiểm soát cân nặng, tránh xảy ra tình trạng thừa cân hoặc quá ít cân. Trọng lượng của mẹ bầu nên tăng từ khoảng 10-15kg. Nếu mang song sinh, bạn có thể tăng từ khoảng 15-20kg. Trong 3 tháng đầu thai kỳ, cân nặng chỉ nên ở mức kiểm soát từ 1 – 2 kg.

Nếu bác sĩ cảnh báo mẹ bầu đang thiếu cân, thì bạn cần phải tăng cân từ 2 – 3kg nữa. Nếu bạn thừa cân trong giai đoạn 3 tháng đầu thai kỳ, bạn hãy kiểm soát cân nặng hoặc chỉ nên tăng tối đa 1kg. Giai đoạn thai kỳ tuần thứ 14 đến tuần thứ 28, bạn có thể tăng khoảng 0,5kg/ 1 tuần. Nhưng nếu đã thừa cân thì bạn nên tăng từ 0,2 – 0,4kg/1 tuần mà thôi.

Mẹ bầu cần có thời gian nghỉ ngơi, luyện tập thể dục hợp lý. Tránh căng thẳng quá mức, bởi nó sẽ làm ảnh hưởng đến tâm lý của bé sau này.

Khám thai định kỳ đều đặn để nắm rõ sự phát triển của thai nhi theo từng tuần thai kỳ. Nếu thấy sự khác biệt khá lớn so với bảng cân nặng, chiều cao chuẩn hãy đến hỏi bác sĩ tư vấn. Để xây dựng lại chế độ ăn uống hợp lý và thói quen sinh hoạt khoa học.

Như vậy, bài viết đã chia sẻ cho bạn đọc bảng cân nặng tiêu chuẩn thai nhi, mong rằng thông tin này hữu ích với những người sắp làm cha, làm mẹ để giúp thai phát triển khỏe mạnh. Đừng quên thường xuyên truy cập FIFA4.NET để biết thêm nhiều kiến thức hữu ích về sức khỏe sinh sản bạn nhé.

<https://fifa4.net/>

Bài viết [Bảng cân nặng chuẩn của thai nhi theo từng tuần mới nhất từ WHO](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [FIFA ONLINE 4](#).

Nguồn: FIFA ONLINE 4

<https://fifa4.net/bang-can-nang-chuan-cua-thai-nhi-theo-tung-tuan-moi-nhat-tu-who/>

Xem thêm tại:

https://drive.google.com/drive/folders/1-0bVOVvGLHaDfWs3B_LKIlqWNYqgo9pF