

# Bé Có Quá To So Với Tuổi? Bé Có Ăn Quá Nhiều Không?

Tại sao bạn nghĩ rằng bé ăn quá nhiều?

Tại sao bạn nghĩ bé quá to con?

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**

- Trẻ con có bé thì lớn con, có bé thì nhỏ con.
- Bé tự biết cần ăn bao nhiêu.
- Có trẻ ăn nhiều, có trẻ ăn không nhiều.
- Ăn nhiều không có nghĩa là bé sẽ bị mập lên..
- Có trẻ lúc nhỏ thì mập mập, nhưng ốm thon lại khi lớn lên.

Đừng bắt bé phải ăn ít lại. Điều này làm bé sợ và làm cho bé ăn nhiều hơn. Thay vào đó, hãy cho bé ăn một cách tự nhiên là tốt nhất. Bé sẽ ăn đủ theo nhu cầu của bé. Bé sẽ phát triển phù hợp với thể trạng của bé: to hay nhỏ, cao hay thấp, mảnh mai hay bụ bẫm.

**Những điều nên làm - và không nên làm - khi cho con ăn (nếu thấy bé nặng cân)**

- **Cho bé ăn một cách tự nhiên. Cho bé ăn khi bé muốn, ăn bao nhiêu tùy ý bé.**  
Đừng cho ăn theo thời khóa cố định. Đừng cố hạn chế bé ăn theo một lượng nhất định nào đó.
- **Tìm hiểu xem bé muốn gì khi bé quấy khóc. Bồng/bé bé lên, nói chuyện với bé, thay tã cho bé, cho bé một cái gì đó để bé xem/nhìn.**  
Đừng cho ăn mỗi khi bé quấy khóc, tốt hơn là xem có nguyên nhân gì khác làm cho bé khó chịu hay không.
- **Trông nom và nói chuyện với bé. Hãy thoải mái khi cho bé ăn. Hãy để bé nghỉ ngơi, rồi mới ăn thêm.**  
Đừng bỏ lơ bé. Đừng nói quá nhiều. Đừng cố thúc ép.
- **Hãy để bé tự ngưng ăn khi bé muốn ngưng**  
Đừng vội kết thúc bữa ăn khi bé mới chỉ tạm nghỉ để nghỉ ngơi hoặc để nói chuyện.
- **Hãy kiên nhẫn; hãy để bé phát triển một cách tự nhiên.**  
Đừng cố ép bé phải nhỏ 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.