

Saya bimbang tentang ketinggian anak saya!

ZAMAN KANAK-KANAK

ARTIKEL

JUL 10, 2024

7 MINS

Bagi sesetengah ibu bapa, bimbang dengan ketinggian anak mereka dan ini adalah normal. Apabila kanak-kanak membesar, mereka menempuhi pelbagai emosi, dan sebarang perubahan fizikal, terutamanya dari segi saiz, boleh menjadi lebih ketara kepada mereka dan rakan sebaya mereka

Ibu bapa yang dihormati, anda tidak bersendirian. Bagi sesetengah ibu bapa, bimbang dengan ketinggian anak mereka dan ini adalah normal.

Apabila kanak-kanak membesar, mereka menempuhi pelbagai emosi, dan sebarang perubahan fizikal, terutamanya dari segi saiz, boleh menjadi lebih ketara kepada mereka dan rakan sebaya mereka. Walaupun ketinggian kanak-kanak mungkin berbeza berdasarkan beberapa faktor, ketinggian adalah penunjuk yang baik untuk kesihatan keseluruhan kanak-kanak. Mengenal pasti kebimbangan pertumbuhan yang berpotensi boleh terasa luar biasa. Anda mungkin tertanya-tanya bilakah perbezaan ketinggian menjadi punca kebimbangan?

Marilah kita kaji faktor-faktor yang mempengaruhi ketinggian kanak-kanak, dan bagaimana masalah tumbesaran dapat didiagnosis.

Apakah faktor yang boleh mempengaruhi ketinggian anak saya?



Ketinggian kanak-kanak boleh dipengaruhi oleh genetik. Ini sering berlaku dalam keluarga dengan ibu bapa yang tinggi cenderung mempunyai anak yang juga membesar dengan tinggi. Sekarang, apa yang menyebabkan pertumbuhan suboptimal? Ini boleh disebabkan oleh pengambilan nutrien yang tidak mencukupi seperti tenaga, protein dan mikronutrien, yang mempengaruhi pertumbuhan tubuh, memberi kesan kepada perkembangan otak dan kesihatan imun²⁻⁶. Banyak penyelidikan menunjukkan bahawa kekurangan pengambilan makanan boleh menyebabkan pertumbuhan terencat atau terbantut.

Pernakah anda perasan bahawa sesetengah kanak-kanak mungkin lebih rendah daripada rakan-rakan mereka? Inilah yang kita panggil "pertumbuhan resam terlambat". Adalah penting untuk diingatkan bahawa ini tidak semestinya menunjukkan masalah. Selalunya, kanak-kanak ini mengalami lonjakan pertumbuhan mereka, peningkatan ketinggian yang ketara berkaitan dengan akil baligh, terkemudian daripada rakan sebaya mereka. Ini bermakna mereka akhirnya akan mengejar dan mungkin mencapai ketinggian yang sama dengan ibu bapa mereka.

Terdapat kes-kes bagi kanak-kanak yang tidak membesar dengan tinggi atau mempunyai pertumbuhan yang lemah yang dipanggil "idiopatik", yang bermaksud bahawa tidak ada sebab khusus untuk tidak cukup tinggi, dan kanak-kanak itu

sebaliknya sihat.

Walau bagaimanapun, adalah penting untuk diberi perhatian bahawa mungkin ada sebab perubatan di sebalik ketinggian atau tidak cukup tinggi kanak-kanak. Punca mungkin disebabkan oleh kekurangan hormon (seperti hipotiroidisme, kekurangan hormon pertumbuhan, dan diabetes) di mana hormon yang diperlukan untuk pertumbuhan normal terjejas.

Kanak-kanak mengidap penyakit yang menjejaskan seluruh tubuh, atau penyakit yang menjejaskan saluran penghadaman, buah pinggang, jantung, atau paru-paru, atau keadaan genetik (seperti sindrom Down, sindrom Turner, sindrom Silver-Russell, dan sindrom Noonan) juga boleh menyebabkan pertumbuhan dan ketinggian kanak-kanak yang lemah.

Adakah ketinggian anak saya normal?

Ini adalah soalan yang sangat penting bagi setiap ibu bapa untuk diperhatikan. Anak-anak anda akan membesar dan berkembang pada kadar yang berbeza dan tidak semua kanak-kanak membesar sama.

Bagaimana dan bilakah anak saya akan membesar (ukuran tinggi) untuk setiap peringkat:

Berapa banyak anak anda membesar setiap tahun bergantung kepada umur mereka¹². Berikut adalah pecahan untuk membantu anda memahami apa yang boleh dijangkakan.

- Kanak-kanak kecil (1-3 tahun): Kanak-kanak membesar pada kadar 10 sm setahun.
- Pra-sekolah (2- 5 tahun): Kanak-kanak membesar pada kadar 7-8 cm setahun.
- Kanak-kanak (5 tahun - prabaligh): Kanak-kanak membesar pada kadar 5-6 cm setahun.
- Remaja: Dengan bermulanya akil baligh, kesan steroid seks dan hormon

pertumbuhan mempercepat kadar pertumbuhan kepada 8-12 sm setahun bagi kanak-kanak perempuan dan 10-14 sm setahun bagi kanak-kanak lelaki.



Wyeth Nutrition[®]
Ascenda[®]

**Meningkatkan
Ketinggian & Berat
seawal
3 minggu^{1st}**

Ascenda[®]
CATCH-UP GROWTH
1-10 SUPPLY

Adalah penting untuk mendapatkan nasihat doktor bagi mengetahui bahawa jika pertumbuhan anak anda kelihatan perlahan dengan ketara

Perhatikan ketinggian dan pertumbuhan anak anda dan lihat sama ada mereka ketinggalan dalam pencapaian perkembangan mereka. Tanda-tanda mungkin tidak jelas tetapi masih ketara seperti perkembangan kemahiran fizikal yang perlahan, cara berdiri, dan berjalan, kemahiran sosial dan mental yang tertangguh atau perkembangan ciri-ciri seksual sekunder yang tertangguh pada usia remaja.

Diagnosis dan Rawatan Masalah Tumbesaran

Anda menyedari bahawa tumbesaran anak anda mungkin perlahan. Apa yang akan berlaku seterusnya? Selalunya, sukar bagi ibu bapa untuk melihat isu asas kerana ia mungkin terlepas pandang. Walau bagaimanapun, jika anda mempunyai sebarang kebimbangan mengenai perkembangan anak anda, sila dapatkan nasihat profesional penjagaan kesihatan. Garis panduan ini bertujuan untuk memberikan maklumat umum, bukan pengganti nasihat profesional.

Profesional penjagaan kesihatan akan memeriksa dan melakukan analisis lengkap ketinggian anak anda, ini termasuk kesihatan dan tumbesaran keseluruhan anak anda selama beberapa bulan. Tujuannya adalah untuk melihat bagaimana tumbesarannya memenuhi pencapaian perkembangan untuk usianya. Semasa rundingan, doktor mungkin akan meneroka sejarah ketinggian keluarga anda dan menyiasat sebarang faktor genetik yang berpotensi. Di samping itu, mereka akan memeriksa diet anak anda, corak tidur, dan sebarang tekanan yang ketara untuk memahami gambaran penuh perkembangan mereka.

Jika penyedia penjagaan kesihatan anda menentukan ketinggian anak anda berada di bawah julat yang dijangkakan untuk usia mereka, keutamaannya akan menangani sebarang keadaan perubatan asas yang boleh menjadi penyebab.



Apakah jenis rawatan yang boleh membantu merawat ketinggian anak saya?

Itu bergantung. Jika kekurangan hormon pertumbuhan dikenal pasti sebagai punca pertumbuhan terbantut, pakar pediatrik boleh mengesyorkan suntikan hormon pertumbuhan. Suplemen pemakanan yang sesuai mungkin disyorkan untuk memenuhi keperluan nutrien yang meningkat yang disebabkan oleh keadaan kesihatan.

Jika tiada keadaan kesihatan yang menyebabkan tumbesaran anak anda terbantut, terdapat banyak cara untuk anda membantu menggalakkan pencapaian pertumbuhannya. Tidur adalah penting untuk menggalakkan pertumbuhan kanak-kanak kerana tidur yang nyenyak membantu pengeluaran hormon pertumbuhan. Utamakan membuat jadual tidur yang konsisten dan memastikan anak anda mendapat rehat yang mencukupi setiap malam. Selain itu, menyediakan diet yang lengkap dan padat nutrien membantu menyokong pencapaian pertumbuhan dan memenuhi keperluan tenaga untuk melakukan aktiviti harian.

Selain itu, memilih susu formula penuh tenaga dan nutrien seperti ASCENDA[®] berbanding susu untuk membesar biasa memberikan beberapa kelebihan. ASCENDA[®]

adalah Formula Lengkap Nutrisi yang dirumus secara saintifik untuk menyokong pencapaian pertumbuhan dan mengandungi tenaga yang tinggi, 1 kcal/ml berbanding formula susu biasa 0.7 kcal/ml, dan protein tinggi dengan asid amino penting dan nutrien tumbesaran seperti kalsium, vitamin D, zat besi dan zink. ASCENDA® juga jelas secara saintifik untuk meningkatkan ketinggian dan berat seawal 3 minggu.

Cuba ASCENDA® hari ini!

Rujukan:

- ¹ Haymond M, Kappelgaard AM, Czernichow P, et al. Early recognition of growth abnormalities permitting early intervention. *Acta Paediatrica*. 2013;102(8):787-96.
- ² Sullivan PB, Goulet O. Growth faltering: how to catch up? *Eur J Clin Nutr*. 2010;64(suppl 1):S1.
- ³ De Onis M, Branca F. Childhood stunting: a global perspective. *Matern Child Nutr*. 2016;12:12-26.
- ⁴ Kar BR, Rao SL, Chandramouli BA. Cognitive development in children with chronic protein energy malnutrition. *Behav Brain Funct*. 2008;4(1):31.
- ⁵ Loveridge N, Noble BS. Control of longitudinal growth: the role of nutrition. *Eur J Clin Nutr*. 1994;48:75-84.
- ⁶ Prendergast AJ, Humphrey JH. The stunting syndrome in developing countries. *J Paediatr Child Health*. 2014;34(4):250-65.
- ⁷ Ghosh AK, Kishore B, Shaikh I, et al. Continuation of oral nutritional supplementation supports continued growth in nutritionally at-risk children with picky eating behaviour: A post-intervention, observational follow-up study. *J Int Med Res*. 2018;46(7):2615-32.
- ⁸ Huynh DT, Estorninos E, Capeding MR, et al. Impact of long-term use of oral nutritional supplement on nutritional adequacy, dietary diversity, food intake and growth of Filipino preschool children. *J Nutr Sci*. 2016;5(e20):1-11.
- ⁹ Huynh DT, Estorninos E, Capeding RZ, Oliver JS, Low YL, Rosales FJ. Longitudinal growth and health outcomes in nutritionally at-risk children who received long-term nutritional intervention. *J Hum Nutr Diet*. 2015;28(6):623-35.
- ¹⁰ Sheng X, Tong M, Zhao D, et al. Randomized controlled trial to compare growth parameters and nutrient adequacy in children with picky eating behaviors who received nutritional counseling with or without an oral nutritional supplement. *Nutr Metab Insights*. 2014;7:NMI-S15097.
- ¹¹ Alarcon PA, Lin LH, Noche Jr M, et al. Effect of oral supplementation on catch-up growth in picky eaters. *Clin Pediatr*. 2003;42(3):209-17.
- ¹² Mavinkurve, Meenal, Anuar Zaini Azriyanti, and Muhammad Yazid Jalaludin. "The short child: importance of early detection and timely referral." *Malaysian family physician: the official journal of the Academy of Family Physicians of Malaysia* 16.3 (2021): 6.