

Kesan tumbesaran terbantut dan tip untuk ibu bapa membantu anak mereka

ZAMAN KANAK-KANAK

ARTIKEL

JUL 10, 2024

5 MINS

Adalah penting bagi ibu bapa untuk ambil perhatian bahawa kanak-kanak membesar dan berkembang pada kadar yang berbeza dan perbezaan antara individu mungkin berlaku. Walau bagaimanapun, kadar pertumbuhan anak anda boleh memberitahu kami tentang kesihatan mereka secara keseluruhan

Adakah anak anda membesar secara normal? Atau adakah anda fikir bahawa anak anda lebih kecil daripada rakan-rakannya?

Adalah penting bagi ibu bapa untuk ambil perhatian bahawa kanak-kanak membesar dan berkembang pada kadar yang berbeza dan perbezaan antara individu mungkin berlaku. Walau bagaimanapun, kadar pertumbuhan anak anda boleh memberitahu kami tentang kesihatan mereka secara keseluruhan. Pelbagai faktor boleh mempengaruhi pertumbuhan seperti genetik, pemakanan, hormon dan lain-lain. Pertumbuhan terbantut berlaku apabila kanak-kanak jatuh di bawah kadar pertumbuhan yang sepatutnya untuk usia mereka. Jika anda mempunyai kebimbangan bahawa anak anda mungkin mengalami kelewatan pertumbuhan, ada cara untuk mengetahuinya.

Apakah tumbesaran normal kanak-kanak?

Pertumbuhan normal kanak-kanak boleh ditunjukkan menggunakan pencapaian ini

untuk setiap peringkat (dari segi pengukuran ketinggian). Berikut adalah pecahan untuk membantu anda memahami apa yang 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 mempercepatkan kadar pertumbuhan kepada 8-12 sm setahun bagi kanak-kanak perempuan dan 10-14 sm setahun bagi kanak-kanak lelaki.

Kesan pertumbuhan terbantut pada kanak-kanak

How Does Delayed Growth Affect Children?



Tumbesaran terbantut pada kanak-kanak boleh menyumbang kepada kurang keyakinan diri dan cabaran sosial kerana merasakan diri berbeza. Keyakinan mereka dan persepsi mereka terhadap diri sendiri boleh terjejas. Penting untuk diingat bahawa setiap kanak-kanak adalah unik, dan sokongan memainkan peranan penting dalam membantu mereka menghadapi situasi ini.

Itulah sebabnya Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) mengiktiraf kepentingan pertumbuhan sihat pada awal usia kanak-kanak menekankan hubungan rapatnya dengan perkembangan keseluruhan merentasi kemahiran kognitif, bahasa dan motor.

Tahukah anda? Lapan tahun pertama kehidupan membentuk asas penting untuk pembelajaran, tingkah laku dan kesihatan masa depan kanak-kanak. Malah, 90% perkembangan otak kanak-kanak yang pantas berlaku pada usia 5 tahun! Dengan memupuk pertumbuhan yang sihat dalam tempoh penting ini, kita dapat melengkapkan anak-anak kecil kita dengan kemahiran dan sumber yang diperlukan untuk berkembang menjadi orang dewasa yang serba boleh.

Bagaimana ibu bapa boleh membantu memupuk pertumbuhan kanak-kanak yang sihat

1. Berikan pemakanan yang seimbang

Melangkaui genetik, pemakanan memainkan peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan kanak-kanak. Salah satu kesan kesihatan jangka panjang yang berpotensi akibat kekurangan zat makanan kanak-kanak adalah pertumbuhan terbantut. Untuk memastikan pertumbuhan optimum dan kesihatan tulang, utamakan diet seimbang yang kaya dengan buah-buahan, sayur-sayuran, protein dan kalsium. Galakkan pilihan yang kaya dengan protein seperti telur, kacang, ikan dan produk tenusu. Untuk kalsium, pertimbangkan untuk menggabungkan sayur-sayuran hijau berdaun, produk tenusu dan bijirin yang diperkaya.



2. Pastikan kanak-kanak mendapat rehat dan tidur yang cukup

Tidur yang nyenyak adalah penting untuk rembesan hormon pertumbuhan, dan juga penting untuk perkembangan. Pastikan anak anda mendapat tidur yang cukup berdasarkan umur mereka:

1-2 tahun: 11-14 jam tidur yang berkualiti (termasuk tidur siang)

3-5 tahun: 10-13 jam tidur yang berkualiti (termasuk tidur siang)

6-12 tahun: 9-12 jam

Wyeth Nutrition
Ascenda

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

Ascenda
CATCH-UP GROWTH
1-10 TAHUN

0% SUGAR
Meningkatkan Berat Badan
Meningkatkan Ketinggian
Meningkatkan Perkembangan

Barat Beruk 400g

PRODUK PASTILAN PASTILAN BERKUALITI



3. Galakkan aktiviti fizikal

Aktiviti fizikal yang kerap bukan sahaja meningkatkan pelepasan hormon pertumbuhan tetapi juga menguatkan tulang dan otot. Galakkan aktiviti yang menyeronokkan seperti berenang, yoga, regangan dan sukan berpasukan untuk perkembangan yang sihat. Ini adalah tempoh aktiviti fizikal yang disyorkan untuk kanak-kanak.

Kanak-kanak berumur 1-2 tahun harus:

Luangkan sekurang-kurangnya 180 minit dalam pelbagai jenis aktiviti fizikal pada sebarang intensiti, termasuk aktiviti fizikal sederhana hingga kuat, beberapa sesi sepanjang hari.

Kanak-kanak berumur 3-4 tahun harus:

Luangkan sekurang-kurangnya 180 minit dalam pelbagai jenis aktiviti fizikal pada sebarang intensiti, di mana sekurang-kurangnya 60 minit adalah aktiviti fizikal intensiti sederhana hingga kuat, beberapa sesi sepanjang hari.



Bagaimana ASCENDA® Boleh Menyokong Pertumbuhan:

ASCENDA®, susu formula penuh tenaga dan nutrien yang direka untuk menangani jurang pemakanan yang berpotensi yang mungkin menyumbang kepada pertumbuhan yang lebih perlahan. Berbanding dengan susu tepung biasa, ASCENDA® menawarkan lebih banyak kalori dalam setiap hidangan. Ini boleh membantu kanak-kanak dengan keperluan tenaga yang lebih tinggi kerana metabolisme yang cepat atau peningkatan tahap aktiviti. Kalori tambahan ini boleh menyumbang kepada menyokong pencapaian pertumbuhan.

ASCENDA® juga dirumus dengan kandungan protein yang lebih tinggi berbanding susu formula biasa. Protein adalah penting untuk membina dan memperbaiki otot, tulang dan tisu sepanjang usia kanak-kanak. Pengambilan protein yang mencukupi boleh menyokong pertumbuhan dan perkembangan yang sihat.

Ia juga dirumus secara saintifik dengan 38 nutrien penting dan tahap mikronutrien yang lebih tinggi berbanding susu tepung biasa. Mikronutrien, seperti Zink, dan zat besi adalah nutrien pertumbuhan penting yang membantu menyokong pencapaian pertumbuhan dengan menyediakan blok binaan yang diperlukan untuk tumbesaran optimum.

Diet lengkap adalah kunci untuk pencapaian pertumbuhan! Tambah ASCENDA® pada rutin anda untuk membantu anak anda mencapai perkembangan dan pembelajaran.

Rujukan:

- ¹Haymond M, Kappelgaard AM, Czernichow P, et al. Early recognition of growth abnormalities permitting early intervention. *Acta Paediatrica*. 2013;102(8):787-96.
- ²Sullivan PB, Goulet O. Growth faltering: how to catch up? *Eur J Clin Nutr*. 2010;64 (suppl 1):S1.
- ³De Onis M, Branca F. Childhood stunting: a global perspective. *Matern Child Nutr*. 2016; 12:12-26.
- ⁴Kar BR, Rao SL, Chandramouli BA. Cognitive development in children with chronic protein energy malnutrition. *Behav Brain Funct*. 2008;4(1):31.
- ⁵Loveridge N, Noble BS. Control of longitudinal growth: the role of nutrition. *Eur J Clin Nutr*. 1994;48:75-84.
- ⁶Prendergast AJ, Humphrey JH. The stunting syndrome in developing countries. *J Paediatr Child Health*. 2014;34(4):250-65.
- ⁷Huynh 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.
- ⁸Ghosh 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.
- ⁹Huynh 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.
- ¹⁰Sheng 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.
- ¹¹Alarcon 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.