**CÁCH CÂN ĐO TRẺ MẦM NON**

**1. Cách cân trẻ:**

***Bước 1: Chuẩn bị dụng cụ và vị trí đặt cân***

Ba mẹ có thể dùng cân đồng hồ hay cân điện tử để cân trẻ.

Đặt cân tại vị trí an toàn và chắc chắn, trước khi cân phải chỉnh kim đồng hồ về số 0 và thử cân trước (ví dụ: can nước 5 lít)

***Bước 2: Chuẩn bị trước khi cân***

Ghi chép thông tin cá nhân trẻ: Họ và tên, ngày tháng, năm và giới tính của trẻ.

Cởi bỏ quần áo ngoài, giáy dép, mũ, đồ chơi,…để cân được chính xác.

***Bước 3: Kỹ thuật cân:***

- Nên cân trẻ vào buổi sáng, trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.

- Đặt trẻ lên cân. Chú ý không để trẻ vịn tay vào người khác hay đồ vật xung quanh.

- Đọc kết quả khi kim đồng hồ ở vị trí cố định, lấy kết quả cân theo từ số lẻ (ví dụ: 9,8kg)

- Ghi lại kết quả cân vào phiếu hay sổ theo dõi cân nặng của trẻ.

**2. Cách đo chiều cao đứng của trẻ**

***Chuẩn bị thước và vị trí đo***

Thước đo thể hiện đầy đủ chi tiết từ mm, an toàn cho trẻ.

Thước đo cần đặt cố định trên nền nhà phẳng và chắc, mặt thước áp sát vào tường hoặc cột thẳng đứng, bằng phẳng.

Trong quá trình đo chiều cao đứng cần có 2 người đo.

***Tiến hành đo chiều cao trẻ***

**Bước 1:** Bỏ giày, dép, mũ, cài, kẹp tóc ra khỏi cơ thể trẻ, cho trẻ mặc áo mỏng.

**Bước 2:** Cho trẻ đứng dựa lưng vào thước, hai bàn chân trẻ tạo thành chữ V ở giữa thước. Gót chân, bắp chân, mông, lưng và đầu tiếp thước theo một đường thẳng, tay thả lỏng hai bên, mắt nhìn thẳng.

**Bước 3:** Một người phụ đo giữ và ép gối chụm lại, chỉnh tư thế cho bé; người đo chính giữ đầu bé áp sát vào thước dùng thước Eke (hoặc kéo thanh trượt thước đo) đặt trên đỉnh đầu trẻ áp sát vào thước đo tạo thành góc 900 so với mặt đất.

**Bước 4:** Đọc kết quả đo với độ chính xác từ 0,1 cm (ví dụ: 97,1 cm) và ghi vào phiếu hoặc sổ theo dõi chiều cao của trẻ.

*Lưu ý: Cần lựa chọn cố định một loại cân và một thời gian cố định để cân đo trẻ: ví dụ: 8 giờ tối ngày 10 tháng 10 trong tháng.*

*Đối với trẻ dưới 24 tháng cân, đo trẻ hàng tháng; trẻ từ 24 tháng tuổi cân đo trẻ theo quý 3 tháng/1 lần. Riêng trẻ suy dinh dưỡng, thừa cân, béo phì cân mỗi tháng 1 lần để theo dõi tình trạng dinh dưỡng của trẻ.*

**3. Cách chấm biểu đồ theo dõi tình trạng dinh dưỡng của cho trẻ**

**Bước 1: Chuẩn bị biểu đồ tăng trưởng**

Ba mẹ chọn biểu đồ tăng trưởng theo độ tuổi của trẻ ( biểu đồ 1, 2, 3 dành cho trẻ trẻ dưới 60 tháng; biểu đồ 4, 5, 6 cho trẻ trên 60 tháng)

Xác định biểu đồ theo dõi cân nặng, chiều cao/chiều dài theo tuổi theo giới tính bé gái hoặc bé trai.

**Bước 2: Lập tháng tuổi trong biểu đồ**

Ba mẹ hãy chọn cột trắng đầu tiên trên hàng tháng trong biểu đồ là tháng sinh của trẻ, cột số 1 là tháng tiếp theo tháng sinh (ví dụ: bé sinh tháng 10/2019 thì cột đầu tiên ghi: 10/2019, cột thứ 2 ghi: 11/2019), lần lượt lập tháng tuổi đến tháng cân đo trẻ.

**Bước 3: Chấm biểu đồ**

Trên biểu đồ, xác định điểm giao nhau giữa số cân nặng (kg)/ chiều cao (cm) với cột tháng tuổi ta xác định để chấm vào biểu đồ.

**Bước 4: Xác định tình trạng dinh dưỡng của trẻ**

Nếu điểm giao nhau giữa 2 cột (dấu chấm) nằm trên vạch nào thì xác định tình trạng dinh dưỡng trẻ mức đó. ( màu xanh: trẻ có cân nặng/chiều cao bình thường; vạch màu vàng: trẻ suy dinh dưỡng nhẹ cân/thấp còi độ ; màu cam: suy dinh dưỡng nhẹ cân mức độ nặng/ thấp còi độ nặng.

**Bước 5: Theo dõi quá trình phát triển của trẻ**

Nối các dấu chấm của lần cân đo sau với lần cân đo trước liền kề, để xác định sự phát triển của trẻ. Nếu đường nối đi lên, trẻ có phát triển, đường nối, đường nối đi ngang hoặc đi xuống, cần tìm hiểu nguyên nhân và điều chỉnh cách chăm sóc trẻ cho phù hợp.

***Lưu ý:*** *đối với những trẻ không bị suy dinh dưỡng cân nặng, chiều cao và trẻ có cân nặng, chiều cao cao hơn so với tuổi ở biểu đồ 1, 2 (hoặc 4, 5) thì ba mẹ chấm thêm biểu đồ 3 (hoặc 6 – đối với trẻ trên 60 tháng) – biểu đồ cân nặng theo chiều cao của trẻ để xác định trẻ có bị thừa cân, béo phì hay không.*