

อยากให้ลูกสูง... ทำอย่างไร

ลูกสูง ลูกเตี้ย... อะไรกำหนด

มีปัจจัยหลายอย่างที่มีผลต่อการเจริญเติบโตด้านความสูงของเด็กที่ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน ได้แก่

1. ปัจจัยทางพันธุกรรม นับเป็นปัจจัยที่สำคัญและไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ลูกที่เกิดจากพ่อแม่ที่ตัวเล็กก็มักจะเล็กตามพ่อแม่ ในทางกลับกันลูกที่เกิดจากพ่อแม่ตัวสูงก็มักจะสูงตามไปด้วย เราสามารถประเมินคร่าวๆ ได้ว่าลูกจะเจริญเติบโตสูงได้เท่าไรได้จากการคำนวณจากความสูงพ่อแม่และแม่ โดยที่นำความสูงของพ่อและแม่มาบวกกัน และบวกด้วย 13 ทั้งหมดหารด้วย 2 ถ้าเป็นลูกชาย และลบด้วย 13 ทั้งหมดหารด้วย 2 ถ้าเป็นลูกสาว และก็จะได้ตัวเลขความสูงของลูกอย่างคร่าวๆ เมื่อเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ แต่ตัวเลขที่คำนวณได้อาจจะมีค่าคลาดเคลื่อนได้ 5 เซนติเมตร

2. ปัจจัยทางด้านโภชนาการ การรับประทานอาหารที่ครบหมวดหมู่ได้พลังงานตามความต้องการของเด็กจะส่งผลให้เด็กมีการเจริญเติบโตที่สมวัยโดยเฉพาะคุณแม่ที่มีลูกเป็นนักกีฬา ยิ่งควรจะให้ความสนใจให้เด็กได้รับสารอาหารให้เพียงพอ แต่ในปัจจุบันนี้จะเห็นได้ว่าอาหารบางประเภทไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แต่อาจจะเกิดโทษกับร่างกาย เช่น อาหารหวานๆ มันๆ และอาจทำให้เกิดปัญหาโรคอ้วนในเด็กตามมาได้ ไม่ควรเลี้ยงลูกให้ติดของหวานและไม่ควรเสริมนมที่มีน้ำตาลหรือน้ำตาล

3. ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อมอื่นที่อาจส่งผลให้มีการเจริญเติบโตที่สมวัย ได้แก่ การออกกำลังกายที่เหมาะสมไม่น้อยเกินไปและไม่มากจนเกินไป การออกกำลังกายเป็นวิธีการที่ช่วยส่งเสริมให้มีการหลั่งของฮอร์โมนเจริญเติบโตได้ดี นอกจากนั้นการหลับพักผ่อนให้เพียงพอก็จะยิ่งส่งเสริมให้เด็กมีการเจริญเติบโตได้ดี ในวัยเด็กควรส่งเสริมให้เด็กได้นอนหลับพักผ่อนอย่างน้อย 8-10 ชั่วโมง

4. ปัจจัยทางด้านฮอร์โมน ฮอร์โมนเป็นสารที่ร่างกายผลิตขึ้นจากต่อมที่ไม่มีท่อต่างๆ และจะถูกปล่อยออกมาในกระแสเลือดไปมีผลต่อร่างกายทั่วไป ฮอร์โมนที่มีผลทำให้เด็กมีการเจริญเติบโตสมวัยได้แก่ ฮอร์โมนเจริญเติบโต ฮอร์โมนไทรอยด์ และฮอร์โมนเพศ ที่ช่วยให้เด็กเข้าสู่วัยหนุ่มสาวในเวลาที่เหมาะสม ไม่เร็วเกินไป และไม่ช้าเกินไป

ลูกสูง ลูกเตี้ย... พ่อแม่มีส่วนช่วยอย่างไร

ดังนั้นพ่อแม่ควรให้ความสนใจในการดูแลลูกให้เติบโตและสูงได้เต็มตามศักยภาพ
ดังนี้

1. ให้อาหารรับประทานอย่างพอเหมาะต่อการเจริญเติบโต ไม่มากเกินไป และไม่น้อยเกินไป และควรรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ พยายามหลีกเลี่ยงอาหารที่หวานหรือมันมากเกินไป การรับประทานนมประมาณ 2-3 แก้วต่อวัน ก็นับว่าเป็นการเพียงพอ ไม่จำเป็นต้องรับประทานนมแทนน้ำ

2. ส่งเสริมให้ลูกมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การออกกำลังกายจะช่วยเรื่องการหลั่งฮอร์โมนเจริญเติบโตและการเจริญเติบโตของกระดูกควรออกกำลังกายแบบต่างๆ ส่วนของร่างกาย ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไปควรอาศัยความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย ไม่หักโหม

3. พ่อแม่ควรติดตามการเจริญเติบโตของลูกอย่างสม่ำเสมอ การติดตามการเจริญเติบโตสามารถทำได้จากการจุดเส้นการเจริญเติบโตในมาตรฐานกราฟการเจริญเติบโต เมื่อใดก็ตามถ้าลูกเจริญเติบโตไม่ทันเพื่อนๆ ควรปรึกษากุมารแพทย์

4. หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่อาจมีผลต่อการเจริญเติบโต ได้แก่ ยาพวกสเตียรอยด์ เพราะการใช้ยากลุ่มนี้เป็นระยะเวลาานานจะมีผลกระทบต่อเจริญเติบโตได้

ลูกอาจเจริญเติบโตผิดปกติ... พ่อแม่สังเกตอย่างไร

เด็กที่มีปัญหาดังต่อไปนี้อาจจะปรึกษาแพทย์ เพื่อตรวจวิเคราะห์ว่ามีเหตุที่ทำให้เด็กมีการเจริญเติบโตผิดปกติ

1. ตัวเล็กกว่าเพื่อนๆ ในวัยเดียวกัน

2. มีอัตราการเจริญเติบโตช้ากว่าเพื่อนๆ อาจจะสังเกตได้จากลูกไม่เคยเปลี่ยนขนาดของรองเท้าหรือเสื้อผ้าเลย หรือบางครั้งอาจจะสังเกตได้จากการเข้าแถวในโรงเรียน ซึ่งอาจจะพบว่าเพื่อนคนอื่นที่เคยเล็กกว่ากลับแซงหน้าขึ้นไป

3. ตัวเล็กร่วมไปกับอาการผิดปกติบางอย่าง ได้แก่ ร่วมกับอาการปวดศีรษะบ่อยๆ สายตาพร่ามัวมองไม่ชัด ปัสสาวะบ่อยรดที่นอนเนื่องจากอาจจะบ่งบอกถึงความผิดปกติของฮอร์โมนอื่นๆ จากต่อมใต้สมองร่วมด้วย

4. เด็กบางรายพบว่าตัวโตดี แต่อาจตรวจพบว่า มีอาการแสดงของการเข้าสู่วัยหนุ่มหรือวัยสาวเร็วกว่าเพื่อนๆ เช่น ในเด็กผู้หญิงเริ่มมีเต้านมขึ้นก่อนอายุ 8 ขวบ หรือในเด็กชายที่สังเกตว่ามี การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศโดยที่ขนาดของอวัยวะเริ่มใหญ่ขึ้นก่อนอายุ 9 ขวบ เป็นตัวที่บ่งบอกว่าอาจจำเป็นต้องทำการตรวจว่า เด็กกลุ่มนี้เข้าสู่วัยหนุ่มสาวก่อนวัยอันควรหรือไม่