

**تعریف رشد:** به تغییرات اندازه بدن که جنبه ی کمی دارد ، رشد می گویند . در واقع رشد ، افزایش اندازه کل بدن یا قسمت های مختلف بدن است .

**نکته:** مسیر رشد هر فرد ، خاص خود اوست ولی می توان او را در گروه همسالان خود که در یک جامعه زندگی می کنند مقایسه کرد و به پگونگی وضعیت رشد خود پی برد .

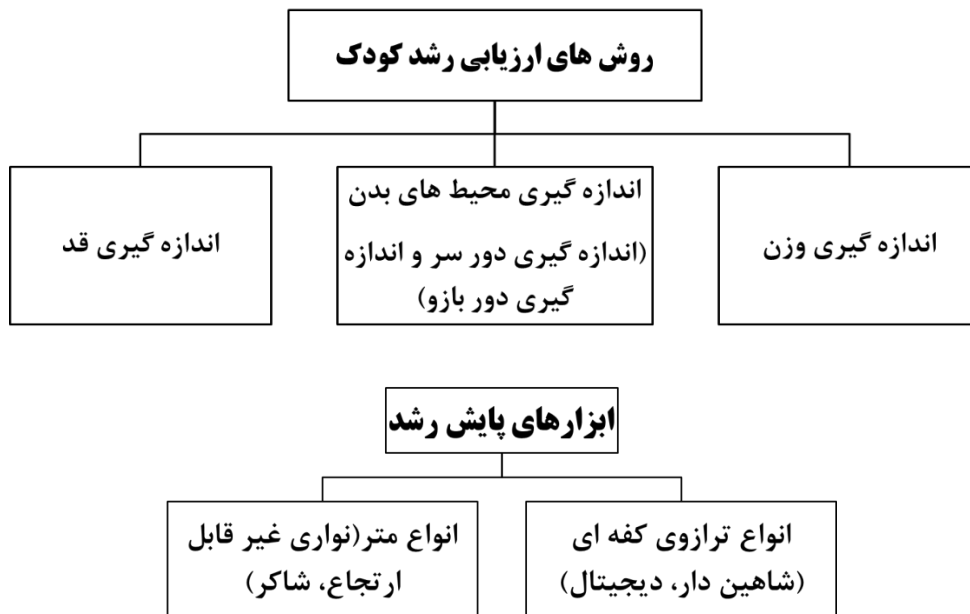
### عوامل موثر بر رشد:

**عوامل ژنتیکی (وراثتی):** مانند بیماری های ارثی ، اندازه پشه پدر و مادر

**عوامل محیطی (خارجی):** مانند وضعیت تغذیه و سلامت مادر در دوران بارداری ، نحوه تغذیه اولیه ، بیماری ها و محیط عاطفی و روانی کودک

**تعریف پایش رشد کودک:** به معنای مراقبت از روند رشد و سلامت کودک است.

**نکته:** تن سنجی یا تعیین اندازه های بدن از روش های مهم ارزیابی سلامت و پایش رشد ، به ویژه در کودکان است .



### نکته: اندازه گیری وزن:

➤ یکی از معیارهای مهم رشد کودک، وزن او است.

- اولین توزین (وزن کردن) باید در اولین ساعات پس از تولد صورت گیرد.
- اولین توزین در تشفیص و پیش بینی وضع آینده نوزاد اهمیت دارد.
- اولین توزین از نظر پایش رشد و تفسیر روند رشد در آینده بسیار مفید است.

**کهنه:** اندازه گیری های وزن تا پایان پنج سالگی باید به طور مرتب انجام گیرد تا بتوان روند رشد کودک را ارزیابی و تفسیر کرد و هر گونه تغییر در روند طبیعی رشد را به سرعت تشفیص داد و اقدامات لازم را هر چه سریع تر انجام داد.

### کهنه:

- وزن طبیعی نوزاد بین ۴۵۰۰-۲۵۰۰ گرم است. در هفته اول حدود ۱۰٪ از وزن نوزاد کاسته می شود.
- اگر نوزاد شیر کافی بفرود تا روز دهم به وزن زمان تولد خود می رسد. در ۵ ماهگی وزن کودک، دو برابر وزن تولد می شود.
- در یک سالگی حدود سه برابر وزن تولد می شود. در دو سالگی حدود چهار برابر وزن تولد می شود.
- از دو سالگی تا ۱۲ سالگی، افزایش وزن سرعت کمتری خواهد داشت، یعنی هر سال حدود دو و نیم کیلوگرم اضافه می شود.
- افزایش ناگهانی وزن در دوران بلوغ، در دختران (۱۰-۱۲ سالگی) و در پسران (۱۲-۱۳ سالگی) دیده می شود.

### نکات مهم هنگام اندازه گیری وزن کودکان :

- ✓ ترازو در محل مطمئنی قرار داده شود
- ✓ کودک با حداقل لباس، وزن شود
- ✓ پارچه تمیز و نرم روی کفه ترازو قرار داده شود
- ✓ کودک را به حالت دراز کشیده و نشسته بر روی آن قرار می دهند.
- ✓ از تعادل ترازو اطمینان حاصل گردد، وزنه باید روی عدد صفر قرار گیرد.
- ✓ از مادر خواسته شود نزدیک کودک ایستاده و مواظب باشد که از روی ترازو به خارج پرت نشود.
- ✓ پاها یا قسمت های بدن طفل نباید به زمین یا محل دیگری بخورد
- ✓ پس از متوقف شدن حرکات کودک، وزن خوانده و ثبت گردد.

### رشد قدی :

- ✓ قد نوزادان در بدو تولد، ۴۵-۵۵ سانتی متر به طور معمول ۵۰ سانتی متر
- ✓ در یک سالگی به حدود ۱/۵ برابر زمان تولد
- ✓ در حدود چهار سالگی، دو برابر قد زمان تولد

## اندازه گیری قد :

- روش خوابیده ( برای نوزادان و شیرخواران)
- روش ایستاده (برای کودکان بالاتر از ۳ سال)

## نکات مهم هنگام سنجش قد :

- ✓ کفش از پا درآورده شود.
- ✓ کلاه، کش مو، گیره سر و... درآورده شود.
- ✓ پاها بهم جفت شده و چسبیده.
- ✓ پاشنه پا، ساق ها، باسن، شانه ها و سر کاملاً به قدسنج یا متر نواری چسبیده و سر کاملاً مستقیم باشد.
- ✓ خط کش را روی سر قرار داده طوری که با دیوار یا قدسنج زاویه ۹۰ بسازد.

## اندازه گیری محیط های بدن :

### ۱. اندازه گیری دور سر :

- ✓ اندازه دور سر یک معیار مهم ارزیابی و تشخیص اختلال در رشد مغز است.
- ✓ تا ۳۶ ماهگی باید به طور مرتب اندازه گیری شود.

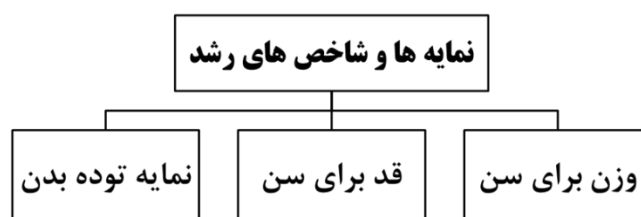
**کهنتمه:** معمولاً اندازه دور سر در موقع تولد بین ۳۴ تا ۳۷ سانتی متر است که در سه ماهه اول زندگی هر ماه ۲ سانتی متر به آن اضافه می شود. پس از آن تا ۲ سالگی به تدریج ۱۰ سانتی متر دیگر به دور سر افزوده خواهد شد.

**کهنتمه:** روش انجام به این صورت است که کودک را در حالت خوابیده قرار می دهند، سپس با استفاده از متر نواری غیرقابل ارتجاع، دور سر کودک از قسمت پشت سر تا روی پیشانی اندازه گرفته می شود.

### ۲. اندازه گیری دور بازو :

- ✓ زمانی که امکان وزن کردن میسر نباشد از اندازه دور بازو استفاده می شود.
- ✓ از این شاخص برای ارزیابی لاغری و در واقع سوء تغذیه پیشرفته استفاده می شود
- ✓ برای پایش رشد، شاخص حساس و مناسبی نیست.

**کهنتمه:** روش انجام به این صورت است که ابتدا نقطه وسط بازو یعنی بین آرنج و سرشانه را تعیین می کنند و علامت می گذارند. سپس در محل علامت گذاری شده به وسیله متر نواری غیرقابل ارتجاع دور بازو را اندازه می گیرند



**کهنه:** رشد مناسب کودک، نشانه سلامت و تغذیه کافی او در طول زمان رشد است.

**کهنه:** تعیین اندازه های مختلف بدن و نمایه های رشد و مقایسه آن ها با کودکان سالم مربع، با استفاده از نمودارهای رشد، یک مرحله مهم در ارزیابی و تشخیص وضعیت سلامت کودک است.

**تعریف:** وزن برای سن: نمایه ای است که وزن کودک را با متوسط وزن کودک سالم هم سن (مرجع) مقایسه می کند و توسط آن می توان وضعیت سلامت و رشد کودک را در شرایط حال و گذشته تشخیص داد.

**تعریف:** قد برای سن: نمایه ای است که قد کودک را با متوسط قد کودک سالم و هم سن (مرجع) مقایسه می کند و توسط آن می توان وضعیت سلامت و رشد کودک را ارزیابی کرد.

**تعریف:** نمایه توده بدن (BMI): شاخصی برای ارزیابی میزان چاقی بدن است. این نمایه از تقسیم وزن بر حسب کیلوگرم به مجذور قد بر حسب متر به دست می آید.

**کهنه:** این نمایه ترکیب وزن، قد و سن را برای کودک در یک معیار واحد نشان می دهد.

$$\text{کهنه: } \text{BMI} = \frac{\text{کیلوگرم (وزن)}}{\text{متر مربع (قد)}} \text{ : مناسبه BMI}$$

**کهنه:** توجه داشته باشید که در کودکان واژه «در معرض خطر اضافه وزن» به جای اضافه وزن و واژه «اضافه وزن» به جای چاقی به کار می رود.

**تعریف:** اضافه وزن یا چاقی:

- ✓ یکی از ده عامل مهم خطر سلامت عمومی در جهان است
- ✓ عاملی که اغلب، مرگ و ناتوانی ایجاد می کند
- ✓ از عوامل تهدید کننده سلامتی است.

**دلایلی که اضافه وزن سلامت کودکان و نوجوانان را در معرض خطر قرار می دهد:**

- (۱) تاثیر بر روند رشد و بلوغ جنسی
- (۲) سلامت جسمی: افزایش احتمال آپنه (قطع موقت تنفس به هر علت)، افزایش فشار خون، کلسترول، تری گلیسرید و اشکالات شکل استخوان و حرکت به ویژه در زنان و کف پا.
- (۳) سلامت روان: کاهش عزت نفس و اعتماد به نفس، گوشه گیر، افت تحصیلی، افسردگی.

**کهنه:** چگونه مراقب از رشد کودک:

- با اندازه گیری دقیق وزن ، قد ، محیط های بدن و نمایه توده بدن و ثبت دقیق و صحیح آن ها در منحنی های رشد می توان رشد کودک را کنترل و سلامتی او را ارزیابی کرد
- اگر افتلالی در وضعیت رشد کودک ایجاد گردد زود تشخیص داده می شود و اقدامات لازم جهت رفع آن به موقع انجام می گردد.
- منحنی رشد برای پیگیری وضعیت رشد کودکان در طول زمان طراحی شده است ، به نوعی که تغییرات وزن در زمان های مختلف قابل تفسیر می باشد .

### 📖 نکته: تفسیر منحنی رشد کودک :

- در هر بار اندازه گیری ، اندازه وزن کودک بر حسب سن به وسیله نقاطی روی منحنی علامت گذاری می شود و از وصل کردن این نقاط به یکدیگر یک خط به دست خواهد آمد.
- این منحنی دارای دو حالت مناسب و نامناسب است
- رشد نامناسب دارای سه حالت رشد آهسته ، توقف رشد و افت رشد است .

📖 **تعریف تکامل کودک :** تکامل به تغییرات عملکرد فرد که تحت تاثیر محیط عاطفی و اجتماعی قرار می گیرد اطلاق می گردد.

