

**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 .

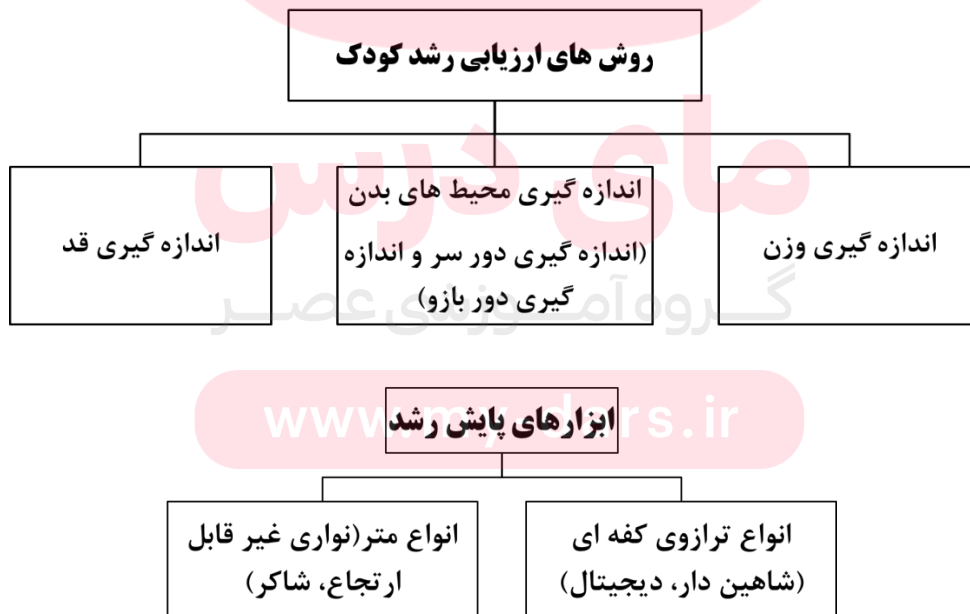
### عوامل موثر بر رشد:

**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 هر دو 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 هر دو، سه برابر وزن تولد می شود. در دو سالگی هر دو، چهار برابر وزن تولد می شود.
- از دو سالگی تا ۱۲ سالگی، افزایش وزن سرعت کمتری فواید داشت، یعنی هر سال هر 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.

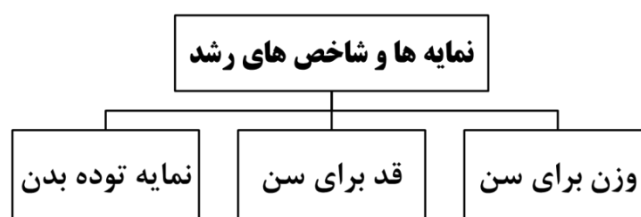
**نکته:** معمولاً اندازه دور سر در موقع تولد بین ۳۴ تا ۳۷ سانتی متر است که در سه ماهه اول زندگی هر ماه ۲ سانتی متر به آن اضافه می شود. پس از آن تا ۲ سالگی به تدریج ۱۰ سانتی متر دیگر به دور سر افزوده خواهد شد .

**نکته:** 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 .

**نکته:** 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.

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

**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:** چگونگی 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.

