

پایش رشد کودکان

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت سلامت

اداره بهبود تغذیه جامعه



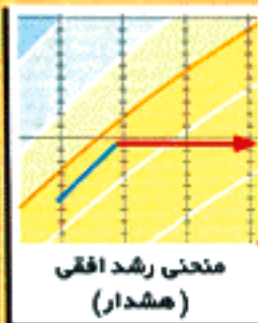
مستوفی کودکان سازمان ملل متحد (یونیسف)

والدین گرامی:

کودک شما حق دارد که از تغذیه و رشد مناسب برخوردار باشد.
کارن بابش رشد آینده‌است که شما را از رشد مطلوب او آگاه می‌کند.

توقف رشد

اگر وزن کودک برای مدتی افزایش پیدا نکند منحنی رشد او افقی یا صاف خواهد شد که به آن توقف رشد می‌گویند. ممکن است کودک بیمار شده باشد و یا تغذیه او ناکافی باشد.



افت رشد

اگر وزن کودک کم شود منحنی رشد او رو به پایین خواهد شد که به آن افت رشد می‌گویند. ممکن است کودک بیمار یا به شدت کم غذا شده باشد در این حالت باید حتماً در اسرع وقت با پزشک مشورت کرد.



رشد اضافی یا بیش از اندازه

برخی از کودکان ممکن است اضافه وزن بیش از اندازه داشته باشند بطوریکه منحنی رشدشان به سرعت بالا رفته شده و در نتیجه از محدوده طبیعی رشد خارج شوند (بالا تر از صدک ۹۷). در این حالت باید وضعیت کودک بررسی و پیگیری شود.



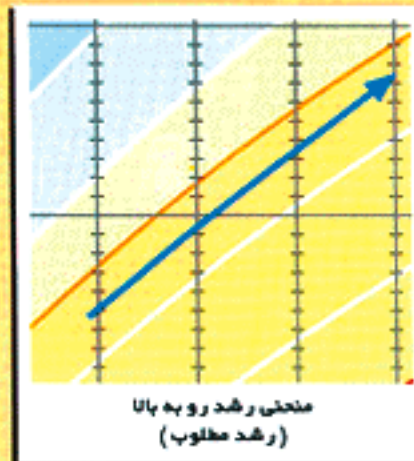
* لازم به ذکر است چنانچه این حالت پس از افت یا توقف رشد کودک ایجاد شود، علامت بهبودی و جبران رشد است و وضعیت کودک رضایت بخش است.

مادر عزیز

از کارکنان بهداشتی درمانی
در مورد پایش رشد کودکان توضیح بخواهید.

رشد طبیعی

اگر وزن کودک نسبت به دفعه قبل بیشتر شده باشد منحنی او رو به بالا و موازی منحنی‌های مرجع خواهد بود یعنی رشد کودک مطلوب است.

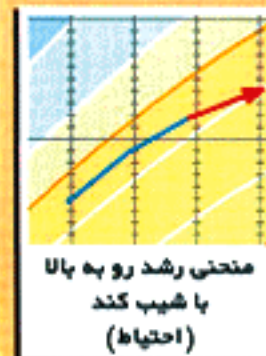


اختلال رشد

کودکان به دلایل متفاوت ممکن است خوب وزن نگیرند و دچار اختلال رشد شوند. بیماری‌ها مثل سرماخوردگی، اسهال و عفونت‌ها موجب کاهش اشتها و کمبود وزن می‌شوند علاوه بر آن مراقبت ناکافی از کودک، بی‌توجهی به مسائل عاطفی و روانی او نیز ممکن است باعث اختلال رشد کودک شود در این وضعیت باید هر چه سریعتر علت پیدا شده و مشکل حل شود. کودک نیاز به مراقبت و توجه بیشتری دارد و روند رشدش باید زود به زود پیگیری شود. اختلال رشد ۴ حالت دارد:

کندی رشد

اگر وزن کودک نسبت به مراجعه قبلی او بیشتر شود اما میزان افزایش وزن او کافی نباشد در این حالت منحنی رشد کودک رو به بالا است ولی شیب آن ملایم‌تر از منحنی‌های مرجع می‌شود که به آن کندی رشد می‌گویند. در صورت ادامه این وضعیت اختلال رشد کودک تشدید می‌شود.



چرا باید به رشد کودک توجه کنیم؟

رشد، بزرگ شدن اندازه بدن و اندام‌ها است. کودک برای رشد و حفظ سلامتی به غذا نیاز دارد. کودک سالم، خوب رشد می‌کند و برعکس اگر کودکی خوب رشد نکند، یا بیمار است و یا تغذیه او ناکافی است. با اندازه‌گیری رشد می‌توان به وضعیت تغذیه و سلامت کودک پی برد. وزن کردن کودک یکی از بهترین راه‌های اندازه‌گیری رشد اوست. در ۶ ماه اول زندگی افزایش وزن کودک سریعتر است. نوزادی که هنگام تولد ۳ کیلوگرم است اگر خوب رشد کند حدود ۴ یا ۵ ماهگی وزنش دو برابر، در یک‌سالگی سه برابر و در سن دو سالگی ۴ برابر وزن موقع تولد می‌شود. هم‌زمان با رشد جسمی، تکامل کودک نیز در سال‌های اول زندگی سریعتر است در این سال‌ها کودک توانایی و مهارت‌هایی مانند کردن گرفتن، نشستن، راه رفتن، دویدن و حرف زدن را پیدا می‌کند. بنابراین توجه به رشد و تکامل ضرورت دارد.

والدین گرامی

پایش رشد کودکان در مراکز بهداشتی درمانی سراسر کشور بطور رایگان انجام می‌گیرد.

در هر بار مراجعه به مرکز

بهداشتی درمانی و یا مطب

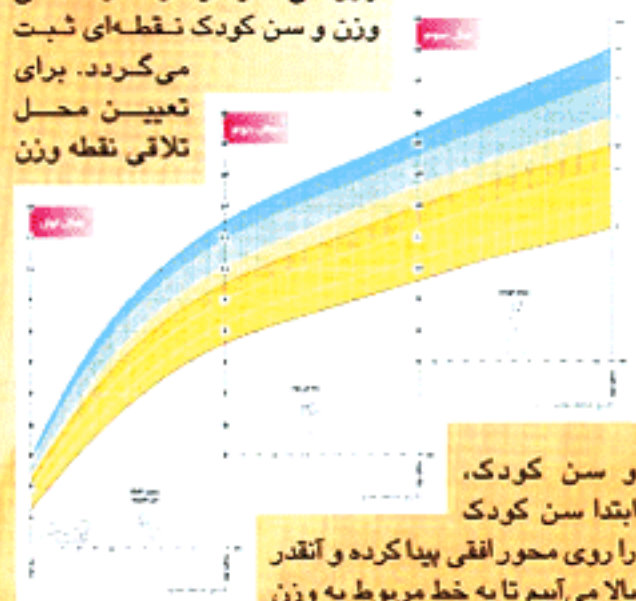
کارت پایش رشد را همراه داشته باشید

از چه زمانی باید پایش رشد کودک را آغاز کرد؟

پایش رشد کودک بهتر است بلافاصله بعد از تولد شروع شود هنگام تولد نوزاد در زایشگاه یا بیمارستان کارت مراقبت یا کارت رشد که ممکن است به نام کارت واکسیناسیون نامیده شود به والدین داده می‌شود اگر کارت در بیمارستان داده نشود می‌توان در اولین فرصت آن را از مراکز بهداشتی درمانی گرفت. معمولاً در یک طرف این کارت منحنی‌های استاندارد رشد و در طرف دیگر جدول واکسیناسیون درج شده است. بهتر است در سال اول زندگی کودک را هر ماه یکبار، برای وزن کردن و پایش رشد به مراکز بهداشتی درمانی برد. در سال دوم هر دو ماه و در سال سوم هر سه ماه یکبار توزین کافی است. در سال‌های چهارم، پنجم و ششم می‌توان هر ۶ ماه یکبار به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کرد.

چگونه منحنی رشد کودک رسم می‌شود؟

منحنی رشد از دو افقی و عمودی تشکیل شده است که محور افقی نشان دهنده سن کودک و برحسب ماه است و محور عمودی بیانگر وزن کودک و برحسب کیلوگرم است. به محور افقی روی منحنی رشد نگاه کنید. این محور به ۶ قسمت، مربوط به ۶ سال زندگی کودک تقسیم شده است و با صفر ماهگی یا روز تولد کودک شروع می‌شود. در هر مراجعه ابتدا سن کودک تعیین و سپس کودک به دقت وزن می‌شود و در محل تلاقی وزن و سن کودک نقطه‌ای ثبت می‌گردد. برای تعیین محل تلاقی نقطه وزن



و سن کودک، ابتدا سن کودک

را روی محور افقی پیدا کرده و آنقدر بالا می‌آییم تا به خط مربوط به وزن فعلی کودک برسیم آنجا در این محل

نقطه‌ای ثبت می‌گردد و با وصل کردن این نقطه به نقطه‌ای که در مراجعه قبلی کودک ثبت شده بود منحنی رشد کودک ترسیم می‌گردد.

چگونه خط رشد کودک، وضعیت رشد او را نشان می‌دهد؟

تعدادی خطوط منحنی روی کارت رشد وجود دارد که به آنها منحنی‌های مرجع یا صدک می‌گوییم. از این منحنی‌ها برای مقایسه روند رشد کودک استفاده می‌شود.

پایش رشد چیست و چرا اهمیت دارد؟

به وزن کردن مرتب و دوره‌ای کودک و رسم منحنی رشد او و انجام اقدامات لازم برای بهبود رشد کودک «پایش رشد» می‌گوییم. پایش رشد بهترین راه برای اطمینان از تغذیه کافی، رشد مطلوب و سلامتی کودک است. اگر کودکی خوب رشد نکند با پایش رشد می‌توان زود فهمید و چاره‌جویی کرد و از ایجاد لطمات جبران‌ناپذیر پیشگیری کرد.

