

پایش رشد کودکان

واحد تغذیه مرکز بهداشت شهرستان نی ریز



اهمیت تغذیه در رشد و تکامل کودکان

رشد و تکامل از ویژگی های دوران شیرخوارگی و یک پدیده مداوم است ولی سرعت آن در سنین مختلف متفاوت است. در ماه های اول تولد بسیار سریع است اما در ماههای بعد کند می شود. بیشترین سرعت رشد و تکامل در ۶ ماه اول زندگی است. وزن شیرخوار در پنج تا شش ماهگی دوبرابر وزن تولدش می گردد. همچنین قد نوزاد که در هنگام تولد حدود ۵۰ سانتی متر است در پایان ۱۲ ماهگی به حدود ۷۵ سانتی متر می رسد. در پایان ۱ سالگی وزن کودک ۳ برابر وزن تولدش می شود. بنابراین تغذیه مناسب کودکان در این دوران فرصت مناسبی برای رشد و تکامل مطلوبشان می باشد.

میزان رشد کودک از بدو تولد تا ۶ سالگی

سن	افزایش تقریبی وزن (گرم در روز)	افزایش قد (سانتیمتر در ماه)	افزایش دور سر (سانتیمتر در ماه)	میزان کالری توصیه شده به ازای وزن بدن
صفر تا ۳ ماه	۳۰	۵/۳	۲	۱۱۵
۳ تا ۶ ماه	۲۰	۲	۱	۱۱۰
۶ تا ۹ ماه	۱۵	۵/۱	۵/۰	۱۰۰
۹ تا ۱۲ ماه	۱۲	۱/۲	۵/۰	۱۰۰
۱ تا ۳ سال	۸	۱	۲۵/۰	۱۰۰
۴ تا ۶ سال	۶	۳ سانتیمتر	سالی ۱ سانتیمتر	۹۰ تا ۱۰۰

رشد و تکامل کودکان در سال دوم زندگی:

در این دوران رشد آهسته ولی مداوم است.

بنابراین رشد قدی و وزنی در این سال نیز ادامه دارد.

در سال دوم، افزایش وزن کودک هر ماه به طور متوسط ۲۳۰ گرم (حدود ۳ کیلوگرم در سال) و قد ۱ سانتیمتر در ماه (۱۲ سانتیمتر در سال) است. به دلیل کاهش در سرعت رشد، اشتها کاهش یافته و دریافت غذای کودک نیز کم می شود. دلیل این که اکثر والدین در مورد بی اشتهایی کودک و کاهش علائق کودک به مواد غذایی نسبت به سال اول تولدش شکایت دارند، همین مسئله می باشد.

رشد و تکامل کودکان ۲ تا ۵ سال:

افزایش وزن و قد در ۲ تا ۳ سالگی مانند ۱ تا ۲ سالگی هر ماه به طور متوسط ۲۳۰ گرم (حدود ۳ کیلوگرم در سال) و قد ۱ سانتیمتر در ماه (۱۲ سانتیمتر در سال) است. در سنین ۳ تا ۵ سالگی هر سال به میزان ۲ کیلو گرم در وزن و ۷ سانتیمتر در قد اضافه می شود. در این سن هم به دلیل کاهش در سرعت رشد اشتها کاهش یافته و دریافت غذای کودک نیز کمتر می شود.

رشد و تکامل کودکان

■ راه رفتن و صحبت کردن : کودکان معمولاً قادرند تا حداکثر ۱۸ ماهگی بخوبی راه بروند و کلمات متعددی را بیان کنند.

■ بازی کردن کودکان: یکی از مهمترین رفتارهای موثر در تکامل فیزیکی و ذهنی آنها به خصوص در این سنین بازی کردن است. استفاده از حواس پنج گانه کودک در هنگام بازی باعث افزایش رشد ، حس کنجکاوی، اعتماد به نفس کودک و رفتارهای اجتماعی او می شود.

■ جویدن مواد غذایی و به تنهایی غذا خوردن: در این سن کودکان در غذا خوردن از والدین مستقل می شوند.

■ استفاده از قاشق برای غذا خوردن: در این سن کودکان در استفاده از قاشق مهارت لازم را کسب می کنند ولی گاهی ترجیح می دهند که از دست برای غذا خوردن استفاده کنند.

پایش رشد کودکان :

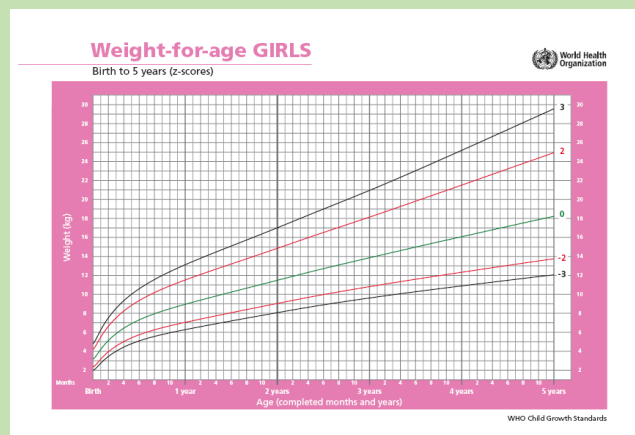
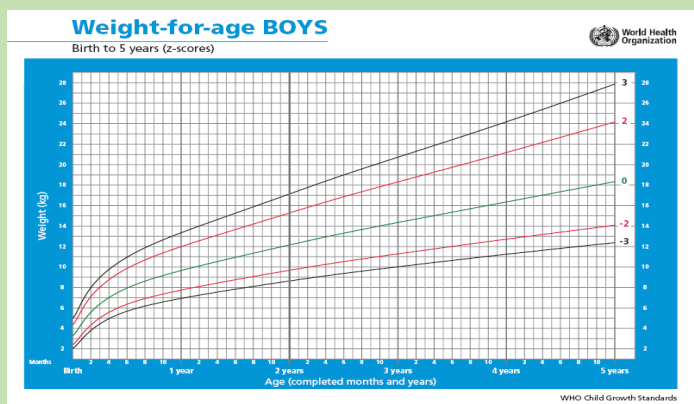
تعریف : توزین دوره ای کودکان، رسم منحنی های رشد و انجام به موقع اقدامات لازم برای ارتقای وضعیت تغذیه ای و پیشگیری از سوء تغذیه را پایش رشد می گویند. اندازه گیری قد و وزن کودک در فواصل زمانی معین (پایش رشد) ؛ علاوه بر اطمینان از رشد کودک، به تشخیص به موقع مشکلات تغذیه ای و سلامتی کودک کمک می کند.

بنابراین به طور خلاصه اهداف برنامه پایش رشد عبارتند از:

- تعیین وضعیت رشد و تغذیه کودک
- تشخیص کفایت و عدم کفایت غذا برای کودک
- شناسایی به موقع موارد اختلال رشد و نیازمند مداخله
- آموزش و مشاوره با مادر

ابزار پایش رشد کودکان **منحنی رشد** است که در کارت رشد و در اختیار مادران قرار دارد. تصاویر زیر نمونه ای منحنی رشد کودکان است.

منحنی وزن به سن کودکان



با توجه به نقاط وزن کودکان روی منحنی کارت رشد و مقایسه با منحنی مرجع، می توان به روند رشد کودک خود پی برد. نمونه ی رشد مطلوب در تصویر زیر دیده می شود.

چنانچه منحنی وزنی کودک از منحنی مرجع کارت رشد، فاصله بگیرد یا خط صاف تشکیل دهد یا نسبت به وزن قبلی وزن کودک کمتر شده باشد، نشان دهنده آن است که کودک در فاصله وزن قبلی تا آخرین وزن رشد مطلوبی نداشته است که می تواند به دلیل بیماری، کاهش دریافت مواد غذایی و مشکلات خانوادگی و... باشد. به همین دلیل کارت رشد نشان دهنده ی وضعیت مراقبتی کودک نیز است.

علاوه بر منحنی وزن به سن منحنی دور سر به سن و منحنی قد به سن نیز در کارت رشد ترسیم می شود که می توان با استفاده از آن و روند رشد دور سر و قد کودک از رشد مناسب کودک در تمام زمینه ها مطلع شد و در صورت بروز هر گونه اختلال در هر قسمت از رشد به موقع تشخیص داده و برطرف نمود.

سوء تغذیه کودکان، علل ابتلاء و نحوه پیشگیری از آن

انواع مختلف سوء تغذیه کودکان به دلیل کمبود دسترسی به مواد غذایی، رعایت نکردن بهداشت مواد غذایی، اسهال و سایر بیماری های عفونی و انگلی، عادت ها و باورهای نادرست غذایی، بی سوادی، ناآگاهی تغذیه ای، فقر، اهمیت ندادن به زنان و نقش آنان، نبودن ذخایر آب سالم و خدمات بهداشتی و مانند آن ایجاد می شود.

کمبودهای غذایی در اثر تغذیه نادرست و ناکافی به اشکال زیر مشاهده می شود:

- ❖ کم وزنی، کوتاه قدی و لاغری ناشی از کمبود انرژی و پروتئین کافی.
- ❖ کم خونی ناشی از فقر آهن
- ❖ شب کوری و خشکی چشم در اثر کمبود ویتامین A.
- ❖ گواتر به دلیل کمبود ید.
- ❖ خون ریزی لثه در اثر کمبود ویتامین C.
- ❖ نرمی استخوان به دلیل کمبود ویتامین D.

سوء تغذیه پروتئین – انرژی

کودکی که غذای کافی جهت تامین نیازهای غذایی خود مصرف نکند به این نوع سوء تغذیه مبتلا می شود. شایع ترین سوء تغذیه در کودکان سوء تغذیه پروتئین – انرژی است و اگر در سال های اول عمر اتفاق بیفتد موجب کاهش رشد مغزی، جسمی، کاهش خلاقیت، کاهش فراگیری و ضعف سیستم ایمنی بدن می شود و زمینه ابتلا مکرر به بسیاری از بیماری ها و عفونت ها را فراهم می کند.

انواع سوء تغذیه پروتئین – انرژی:

کم وزنی: وزن کودک از وزن مناسب برای سن کودک کمتر است. اگر در مدت زمان کوتاهی تغذیه کودک مناسب نباشد یا کودک مبتلا به بیماری شود بیماری اتفاق می افتد.

کوتاه قدی: قد کودک کمتر از قد مناسب برای سن اوست. اگر کم غذایی و کم وزنی برای مدت طولانی بیش از شش ماه ادامه داشته باشد، قد کودک کوتاه تر از قد مناسب برای سن او می شود.

لاغری: در این نوع سوء تغذیه وزن کودک مناسب با وزن برای قد کودک نیست. و نشان دهنده کمبود دریافت غذا در زمان حال یا گذشته است.

علل سوء تغذیه پروتئین انرژی:

عوامل بر شمرده زیر از علل ایجاد سوء تغذیه پروتئین - انرژی در کودکان می باشد:

- ۱- فقر اقتصادی
- ۲- فقر فرهنگی (جهل و خرافات)
- ۳- بی سوادی
- ۴- دسترسی نداشتن به غذا
- ۵- رعایت نکردن بهداشت و بیماری های عفونی و انگلی
- ۶- دسترسی ناکافی به آب آشامیدنی سالم
- ۷- مراقبت های بهداشتی ناکافی

راه های پیشگیری از سوء تغذیه کودکان

برای پیشگیری از ایجاد سوء تغذیه در کودکان باید علل ایجاد کننده آن را از بین برد. از مهم ترین اقداماتی که در پیشگیری از سوء تغذیه موثر است، عبارتند از:

- + آشنایی مادران یا مراقبین کودک (مربیان و سایر اعضا خانواده در صورت نگهداری از کودک) با اصول تغذیه صحیح در دوران کودکی
- + دسترسی به آب آشامیدنی سالم و بهداشتی
- + پایش رشد مرتب و به موقع کودکان
- + کنترل اسهال و عفونت های تنفسی
- + ترویج تغذیه با شیرمار