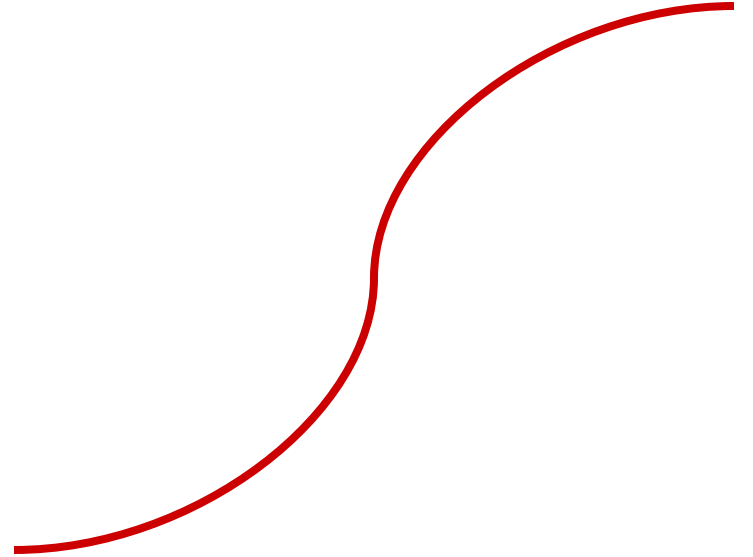


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



رشد و تکامل کودکان

اهداف آموزشی:

- تفاوت رشد و تکامل
 - شاخصهای رشد کودکی
 - پایش رشد کودکی
 - برخورد با کودکی دچار وقفه رشد
 - جدول تکامل کودکان تا ۸ سالگی
-

تعریف رشد :

بزرگ شدن جثه و اندازه های بدن را رشد می گویند. میزان رشد و افزایش وزن بدن نشان دهنده نحوه تغذیه کودک است.

تعریف تکامل :

افزایش توانایی و کسب مهارت‌های لازم مانند گردن گرفتن ، نشستن ، راه رفتن و صحبت کردن و ... را تکامل می گویند.



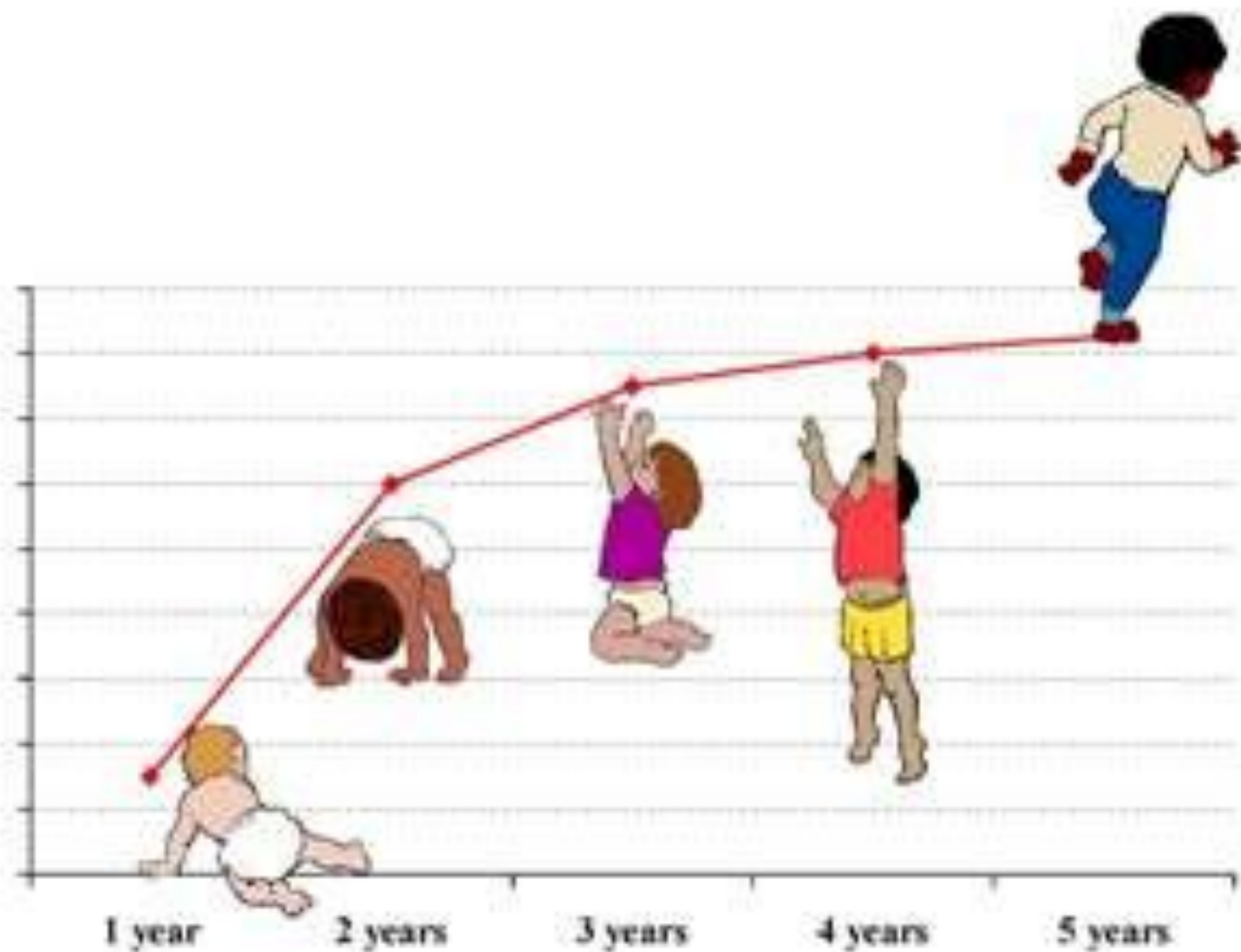
شاخصای اندازه گیری رشد

رشد وزنی

رشد قدی

اندازه دور سر

الگوی رشد کودکان یکنواخت نیست و هر کودک الگوی خاص خود را دارد و نباید او را با کودکان دیگر مقایسه کرد.



عوامل تاثیر گذار بر روند رشد :



- وزن موقع تولد
- تغذیه درست
- عامل وراثت
- عوامل محیطی و روانی – اجتماعی

رشد :

رشد در واقع افزایش قد و وزن در طول زمان است . این تغییر را می توان با ترسیم یک منحنی بر روی کارت رشد کودک ارزیابی کرد.



عوامل موثر بر وزن کودکی

- عوامل قبل از تولد
- بعد از تولد





عوامل قبل از تولد

- سلامت مادر توام با تغذیه صحیح وی در دوران بارداری:
- تغذیه متنوع و متعادل و افزایش وزن مناسب با BMI در دوره بارداری
- **فعالیت مادر:** اگر فعالیت بدنی مادر زیاد باشد و دریافت مواد غذایی کفایت این میزان فعالیت را نکند مسلماً بر وزن هنگام تولد نوزاد تاثیر خواهد گذاشت لذا توصیه می شود مادران از فعالیت های شدید بدنی به ویژه در سه ماهه آخر بارداری بپرهیزند
- سیگار کشیدن
- بیماریهای مادر
- سایر علل: جثه والدین، حاملگی کمتر از ۱۸ سالگی، کوتاهی فاصله بین حاملگیها و ...



عوامل بعد از تولد

- نوع و نحوه تغذیه شیر خوار :

تغذیه انحصاری با شیر مادر بلافاصله بعد از تولد و در تمامی ساعات شب و روز تا پایان ۶ ماهگی

- استفاده کودک از شیر مادر بطور کامل :

طول تغذیه با شیر مادر باید به انتخاب شیرخوار با شد تا شیرخوار خود پستان را رها کند؛ بدین ترتیب از شیر انتهایی (hind milk) که از چربی زیادتری برخوردار است و برای وزن گیری کودک مهم است برخوردار خواهد شد.

- روابط خوب و پر از مهر درون خانواده به ویژه همسر و احساس اعتماد به نفس مادر : احساس خوشحالی و شادابی و نشاط مادر ، مدت زمانی که مادر شیرخوار خود را علاوه بر شیر دادن در آغوش می گیرد
- حمایت کارکنان بهداشتی و حمایت در محیط کار از مادر

برخی مسایل نادرست مانند رفتار نادرست والدین ، وضع نامناسب اقتصادی و بهداشتی خانواده ، خانواده هایی که به اصطلاح کودکان خود را لوس می کنند و یا خانواده های پر جمعیت که فرصت لازم را برای توجه به کودکان ندارند همه می توانند باعث اختلال در رشد کودک شوند.



تعریف پایش رشد

- توزین منظم کودک ، رسم منحنی رشد و اقدامات به موقع و لازم جهت بهبود وضعیت رشد کودک را پایش رشد گویند.
- این اقدام آسان ترین شیوه پی بردن به چگونگی رشد و در حقیقت ارزیابی سلامت کودک است.



اهمیت پایش رشد

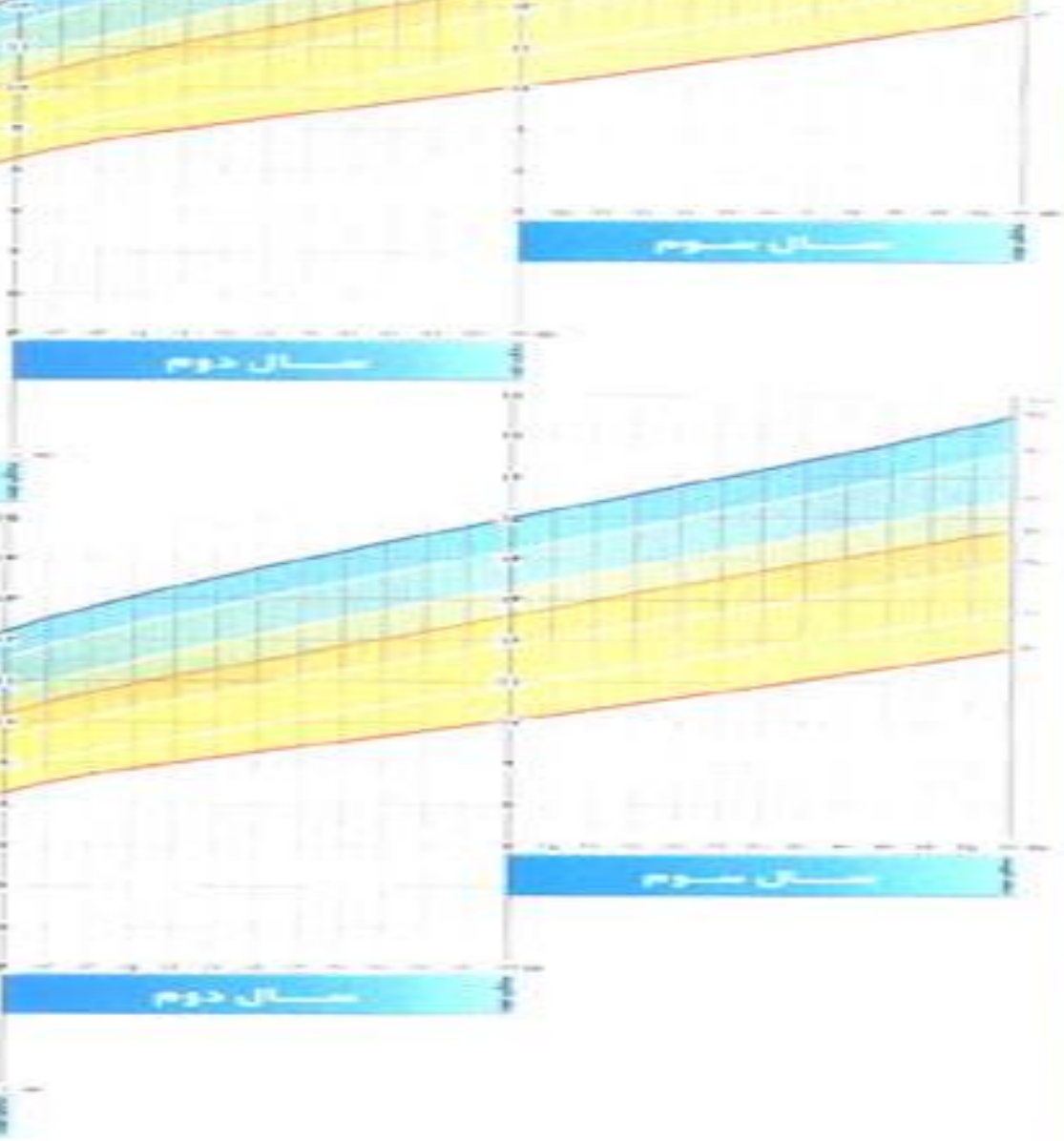
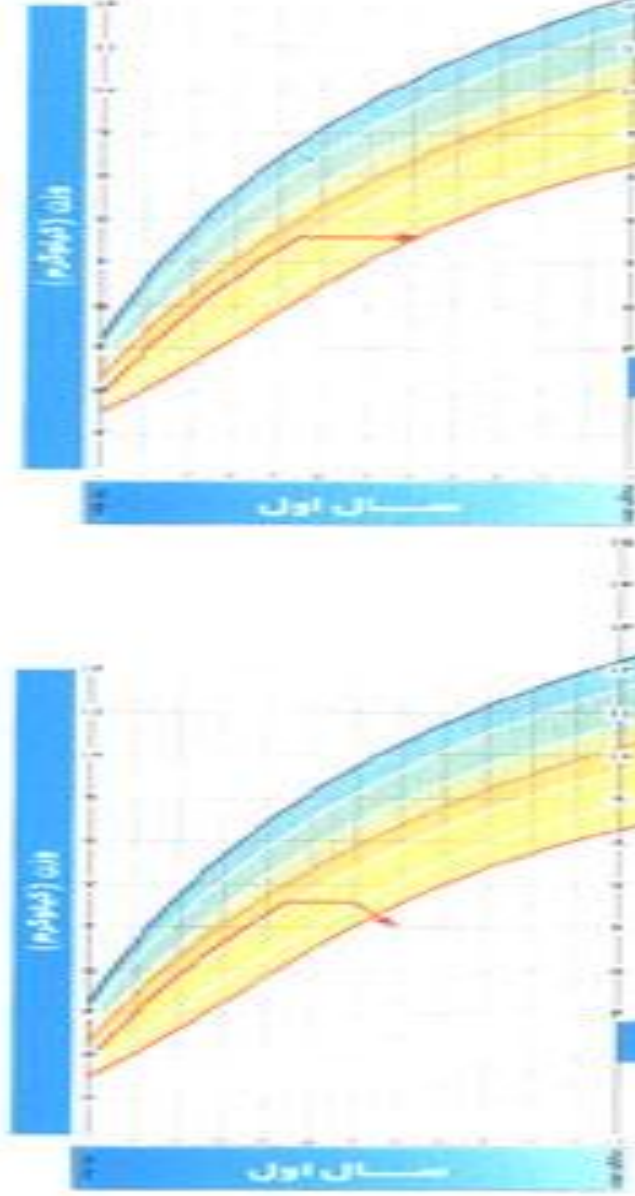
- پایش رشد بهترین وسیله برای پی بردن به کفایت تغذیه کودک و بهترین راه اطمینان یافتن از سلامت و رشد مطلوب اوست.
- اگر چنانچه هرگونه انحرافی در وضعیت رشد کودک ایجاد شود ، چون خیلی زود تشخیص داده می شود می توان آن را سریع تر اصلاح کرد و از تداوم آن جلوگیری نمود.

نمودار پایش رشد

- برای پایش رشد از نمودار پایش رشد استفاده می شود.
این نمودار شامل خطوط منحنی است ، که در رشد
مطلوب منحنی رسم شده موازی با یکی از آنها می باشد.

نموده رسم منحنی رشد

- نمودار شامل خطوط افقی و عمودی می باشد که خطوط افقی مربوط به سن کودک بر حسب ماه است و خطوط عمودی مربوط به وزن کودک بر حسب کیلو گرم می باشد.
- در هر مراجعه ابتدا کودک به دقت وزن می شود ، سپس سن بر حسب ماه بر روی خط افقی و وزن او بر روی خط عمودی تعیین می گردد . آنگاه از محل تلاقی خط عمودی که از نقطه سن کودک بالا می رود با خط افقی که از نقطه وزن او به داخل منحنی می رود نقطه ای به دست می آید که در کارت پایش رشد ثبت می شود. ضمن مراجعات مکرر یافتن نقاط رشد و اتصال این نقاط بر روی نمودار ، منحنی رشد کودک ترسیم می شود.



نکات قابل توجه در توزین کودک

- هنگام توزین کودک تا حد امکان با کمترین لباس ممکن وزن شود. بدن او کاملاً روی ترازو قرار گیرد، آرام و بی حرکت باشد و گریه و بی قراری نکند، پوشک یا کهنه خیس نداشته باشد. و در صورت امکان از زمان تغذیه او ساعتی گذشته باشد. اگر شیرخوار قادر به نشستن است بهتر است او را در حالت نشسته وزن کنیم.
- بهتر است وزن کردن کودک همیشه در یک محل و با یک ترازو انجام گیرد.



رشد طبیعی چگونه است ؟

- منحنی رشد طبیعی باید پیوسته موازی با یکی از خطوط نمودار رشد پیش رفته و در فاصله منحنی پایین و منحنی بالای نمودار قرار گیرد.
- در موارد استثنایی که منحنی پایین تر از منحنی پایین و یا بالاتر از منحنی بالایی پیش رود به این شرط که موازی با منحنی رشد پیش رود طبیعی به حساب می آید.
- قابل ذکر است که منحنی همواره کاملاً یکدست نیست و ممکن است با نوسانات جزئی همراه باشد.

انحراف از رشد طبیعی کدام است ؟

- انحراف از رشد طبیعی شامل موارد زیر است :
- رشد کند ، یا عدم افزایش مناسب وزن در مدت زمان مشخص
- توقف یا ایست رشد
- کاهش رشد
- اضافه وزن بیش از اندازه

اقدام مناسب	نمونه رشد
علامت هشدار دهنده - نیاز به مراقبت ویژه	رشد کند
بررسی و مراقبت ویژه - پیگیری زود به زود	توقف یا ایست رشد
بررسی و چاره جویی در اسرع وقت	کاهش رشد
اگر تداوم داشته باشد باید مورد بررسی قرار گیرد	اضافه وزن بیش از اندازه
همچنان به توصیه های بهداشتی عمل کنید	رشد مطلوب

چه کنیم تا کودکانمان دچار انحراف رشد نشوند ؟



• بدو تولد تا ۶ ماه

• ۶ تا ۱۲ ماه

• ۱ تا ۲ سالگی



کودک زیر ۶ ماه دچار وقفه رشد



- تداوم تغذیه انحصاری با شیر مادر
- اصلاح نحوه شیر دهی (حتما نوک پستان و قسمت عمده ای از هاله نوک پستان در دهان کودک باشد.)
- افزایش تعداد دفعات تغذیه با شیر مادر
- شیر خوردن را وقتی تمام شده فرض کنید که شیرخوار خودش پستان را رها کند
- انتخاب محیط آرام و برقراری رابطه عاطفی با کودک
- خوردن شیر انتهایی که چربی زیادتری دارد
- مشاوره با کارکنان بهداشتی

تا پایان سال اول زندگی ، شیر مادر هنوز غذای اصلی کودک است .

معده کوچک او را با غذاهای دیگر پر نکنید
چرا که این امر موجب خواهد شد که کودک برای مدت طولانی تر
سیر بماند و در نتیجه کمتر پستان مادر را بمکد
که در نتیجه ،

هم شیر که غذای اصلی اوست به مقدار کمتری عاید او شود
و هم به دلیل کمتر مکیدن پستان حجم کلی شیر مادر کاهش می یابد.

کودک دپار وقفه رشد ۶ تا ۲۴ ماه

- توجه داشته باشید که در سال اول زندگی شیر مادر غذای اصلی کودک است و کودک باید ۷۰٪ انرژی خود را از آن دریافت نماید
- تاکید بر تغذیه با شیر مادر در ابتدا و سپس تغذیه تکمیلی تا ۱۲ ماهگی
- تاکید بر تغذیه تکمیلی در ابتدا و سپس تغذیه با شیر مادر تا ۲۴ ماهگی
- مقوی و مغذی کردن غذای کودک با مشورت کارکنان بهداشتی
- انرژی غذای کودک را با اضافه کردن آرد یا روغن مایع یا جوانه غلات بیشتر کنید و حداقل هر روز علاوه بر شیر مادر ۵ وعده غذای کمکی به او بدهید

- به هر وعده غذای کودک « صبحانه ، ناهار ، شام » کمی روغن مایع یا کره آب شده حدود یک یا ۲ قاشق مرباخوری اضافه نمایید
- از جوانه ماش یا جوانه گندم یا پودر این جوانه ها را در سوپ کودک بریزید زیرا علاوه بر اینکه سرشار از ویتامینهای B و C هستند به هضم غذا هم کمک می کنند. ویتامین C از شیر مادر تامین می شود
- کمی آرد و شیر و کره را مخلوط کرده و هم بزنید و گرم کنید(مثل سس سفید) به سوپ کودک بیفزایید
- آب جوشیده خنک شده به کودک بدهید
- در حدود ۱۱ ماهگی می توانید کمی خامه پاستوریزه به سوپ کودک اضافه کنید

- اگر کودک صبح ها زرده تخم مرغ پخته شده را نمی خورد آن را با کمی کره و آب مرغ نرم کنید و به او بدهید و یا به سوپ او اضافه کنید
- به تکه های کوچک سیب زمینی که پخته شده و پوست آن را جدا کرده اید کمی کره بزنید کمی کره بزنید و اجازه دهید تا کودک خودش آن را برداشته و بخورد
- سعی کنید برای تهیه سوپ یا کته از گوشت با استخوان استفاده کنید تا املاح بیشتری به بدن کودک برسد
- اگر وزن کودک کم است اضافه کردن حبوبات را به تعویق بیندازید (بعد از ۱۰ ماهگی)
- اضافه کردن آب غلیظ شده ران مرغ یا تکه هایی از ران مرغ پخته شده که له شده است ، همچنین جوانه گندم ، آرد ، یا پودر بادام خام ، کنجد ، مغز تخمه آفتابگردان به غذای کودک سبب رشد بهتر او می شود
- یک یا دو خرما را پوست کنده هسته آن را دور بیندازید و آن را در آب حل کرده و به عنوان دسر به کودک بدهید



تکامل تغذیه ای شیر خوار

- در سن ۵ تا ۷ ماهگی ، شیرخوار یاد می گیرد که مواد نیمه جامد را از قاشق دریافت کند و تا ۸ ماهگی قادر خواهد بود با به جلو آوردن سر و با استفاده از هر دو لب خود با سرعت و به خوبی غذا را از قاشق به دهان ببرد.
- در ۹ ماهگی شیر خوار برای گرفتن قاشق تلاش می کند
- حوالی ۱۰ تا ۱۱ ماهگی شیر خوار می تواند اشیا را به دقت بین انگشتان خود نگه دارد. در این سن حرکات انگشتان و دستها برای بردن غذا به دهان تکامل می یابد.
- در ماه ۱۲ کودک دسته قاشق را به دست می گیرد اما معمولاً آن را وارونه نگه می دارد و نمی تواند درست استفاده کند



جدول تکامل کودکان تا ۲ ماهگی

- لبخند زدن
- در آوردن صدای ا – او
- آرام شدن با صدای مادر
- بلند کردن سر تا ۴۵ درجه

جدول تکامل کودکان تا ۳۰ روزگی

- توجه به صورت
- در آوردن صدای آرام
- پاسخ به صدای زنگ
- بالا آوردن لحظه ای سر در
حالتی که شیر خوار روی
شکم خوابیده
- حرکت اندامها

جدول تکامل کودکان تا ۶ ماهگی

- تلاش برای گرفتن اسباب
بازی
- تقلید صدای ، او
- برگشتن به طرف صداها
- رساندن دست به چیزی
- غلت زدن

جدول تکامل کودکان تا ۱۴ ماهگی

- توجه به دستهایش
- جیغ کشیدن
- توجه به صدای جغجغه
- رساندن دستها به همدیگر
- گرفتن جغجغه
- ثابت نگه داشتن سر در
حالت نشسته

جدول تکامل کودکان تا ۱۲ ماهگی

- دست دستی کردن
- بابا و ماما مفهوم
- پاسخ به اسمش یا کلمات
اشنا
- انداختن اشیا در استکان
- ایستادن به مدت چند ثانیه

جدول تکامل کودکان تا ۹ ماهگی

- خودش غذا می خورد
- بابا و ماما نا مفهوم
- با دقت گوش کردن به
صداهاى آشنا
- برداشتن اشیای کوچک
- نشستن بدون کمک

جدول تکامل کودکان تا ۱۸ ماهگی

- نوشیدن از استکان به تنهایی
- حداقل سه کلمه
- فهمیدن بعضی از صحبت‌هایی که به او می‌گویند
- خط خطی کردن
- خوب راه رفتن

جدول تکامل کودکان تا ۱۵ ماهگی

- توپ بازی
- حداقل یک یا دو کلمه
- فهمیدن بعضی از صحبت‌هایی که به او می‌گویند
- خط خطی کردن
- خوب راه رفتن

جدول تکامل کودکان تا ۳ سالگی

- شستن و خشک کردن دستها
- مفهوم بودن نیمی از صحبت‌هایش
- نشان دادن حداقل ۴ تصویر
- تقلید خط عمودی
- بالا پریدن

جدول تکامل کودکان تا ۲۴ ماهگی

- درآوردن جلیقه و لباس
- ترکیب کلمات
- نشان دادن ۶ قسمت بدن
- باز کردن دکمه لباس
- از پله بالا رفتن

جدول تکامل کودکان تا ۵ سالگی

- مسواک زدن بدون کمک
- نام بردن ۴ رنگ
- شناخت خط بلندتر
- کشیدن بعلاوه (+) از روی آن
- ایستادن ۴ ثانیه روی یک پا

جدول تکامل کودکان تا ۴ سالگی

- پوشیدن لباس بدون کمک
- مفهوم بودن تمام صحبت‌هایش
- شناخت سه شیء
- کشیدن دایره از روی آن
- ایستادن ۲ ثانیه روی یک پا

جدول تکامل کودکان تا ۷-۸ سالگی

- رفتار کودک مثل همسالان
- عدم نگرانی از نحوه حرف زدن
- عدم نگرانی از نحوه فهمیدن چیزهایی که به او می گویند
- عدم نگرانی از نحوه استفاده از پاها و بازوهایش
- یادگیری انجام دادن کارها مثل همسالان

جدول تکامل کودکان ۶ سالگی

- شیرین کردن چای
- شمارش ۵ شیء
- شناخت متضاد ۲ مورد
- کشیدن مربع از روی آن
- ایستادن ۶ ثانیه روی یک پا



مرکز بهداشت شهرستان مراغه

واحد سلامت خانواده و جمعیت