

## قد و وزن کودکان مناسب است؟

**سلامت نیوز :** تولد يك نوزاد در بدو تولد با سؤالهاي زيادي از سوی والدين و خانواده همراه است. يكي از سؤالها اين است كه قد، وزن، اندازه دور سر نوزاد چقدر است. تازه وقتی اين اطلاعات به دست می‌آيد، تجزيه و تحليلها پيرامون اينكه آیا اين قد و وزن طبيعي است يا نه شروع می‌شود. برای مادر تولد فرزندى با قد و وزن طبيعى به منزله به ثمر رسيدن ۹ ماه تلاش است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله سيب سبز ؛ اين موضوع آنقدر مورد توجه قرار دارد كه معمولاً در خاطر سپرده شده يا در آلبوم يا كتاب كودك به دقت ثبت مي‌شود و كمتر مادري وزن و قد نوزاد خود را فراموش مي‌كند. دكتر اكبر كوشانفر، متخصص كودكان و استاد دانشگاه شهيد بهشتی درباره وزن و قد طبيعى نوزاد توضيح می‌دهد.

### قد و وزن طبيعى چيست؟

در نوزاد طبيعى كه به حد نهايى رشد داخل رحمى رسيده باشد وزن ۳-۳/۲۰۰ كيلوگرم، قد ۵۰ سانتيمتر و دور سر ۳۵ سانتيمتر در حد طبيعى است. البته وزن نوزاد دختر تقريباً ۲۰۰گرم كمتر بيان شده است ولي گاهي وزن نوزاد بيشتري از حد طبيعى يا چنانچه زودتر از موعد طبيعى به دنيا بيايد ممكن است كمتر باشد. نوزاد با تغذيه از شير مادر در سال اول و سالهاي بعد تا ۴ سالگي رشد سريع دارد كه با تغذيه او در ارتباط است. كودك ماههاي اول روزانه ۳۰ گرم، وزن می‌گيرد، در ۵ ماهگي ۶ كيلوگرم، در ۸ ماهگي ۸ كيلوگرم و يكسالگي سهبرابر وزن تولد يعنى تقريباً ۱۰ كيلوگرم وزن دارد. قد نيز رشدي سريع دارد. در يك سالگي ۲۵ سانتيمتر افزايش معادل ۷۵ سانتيمتر، ۲ سالگي ۸۵ سانتيمتر، ۳سالگي ۹۵ سانتيمتر و ۴ سالگي ۱۰۰ سانتيمتر قد دارد. دور سر نيز در ۲سالگي ۴۵ سانتيمتر است. اين مقياستها نسبي و ميزان رشد طبيعى شيرخوار را دقيقاً نشان مي‌دهد.

### چه زمان بايد نگران شد؟

والدين اغلب به اينكه فرزندشان كجاي نمودار رشد قرار دارد، توجه مي‌كنند. اگر رشد كودك زير صدك ۵۰ درصد باشد نگران مي‌شوند و تصور مي‌كنند فرزندشان کوتاه قد يا كموزن خواهد شد در حالي كه اينطور نيست تا وقتي كه قد و وزن در محدوده طبيعى باشد و در همان مسير صدك رشد كند، مشكلي وجود ندارد. پزشكان وقتي نگران مي‌شوند كه كودك به طور مكرر به پايين‌تر از محدوده قد و وزن افت كند. براي مثال چنانچه كودكي در ۶ماهگي در صدك ۲/۵، در ۹ ماهگي ۲۵درصد و در ۱۶ماهگي كمتر باشد، پزشك را نگران مي‌كند يا اگر در اندازه‌گيريهاي مكرر خط رشد طبيعى كند داشته باشد پزشك نگران مي‌شود.

### پايش رشد چيست؟

در دنيا در كشورهاي مختلف منحنی پايش رشد با مختصر تغييراتي نشان داده مي‌شود. در ايران نيز در زائيشگاهها و در بدو تولد برای تمام نوزادان دختر و پسر جداگانه منحنی پايش رشد وزن، قد و دورسر و برنامه واکسيناسيون ثبت شده و در اختيار والدين گذاشته مي‌شود.

وزن و قد به ویژه تا ۳ سالگی نشانگر و شاخص خوبی برای ارزیابی وضعیت سلامت عمومی و رشد کودک است. کودکانی که علاوه بر شیر مادر از ۶ ماهگی به بعد تغذیه خوبی دارند از مهر و محبت و حمایت عاطفی والدین بهره می‌برند و بیماری یا مشکل پزشکی خاصی ندارند، الگوی رشد مشابهی دارند. مربیان بهداشت و پزشکان کودک برای بررسی رشد و سلامت کودک از منحنی پایش رشد استفاده می‌کنند که محدوده طبیعی قد و وزن و رشد کودک را نشان می‌دهد که از میانگین قد و وزن هزاران کودک سالم و طبیعی به دست آمده است.

### نمودارها چه می‌گویند؟

منحنی رشد برای پیگیری وضعیت رشد کودکان در طول زمان طراحی شده است به نوعی که تغییرات وزن در زمان‌های مختلف قابل تفسیر باشد. این منحنی با استفاده از وزن کردن گروهی از کودکان سالم (سنین مثلاً ۶-۰ سال) تهیه شده و دارای ۲ حد بالا و پایین است که برای دختران و پسران حد بالا و پایین آن کمی متفاوت است. منحنی خطی صدک ۵۰ درصد که پررنگ‌تر مشخص می‌شود و به تفکیک سن از تولد تا ۳۶ ماهگی جنس دختر و پسر بر اثر آمار ترسیم شده است. منحنی خطی صدک به این معنی است که از هر ۱۰۰۰ کودک دختر و پسر ۵۰۰ نفر بالای منحنی و ۵۰۰ نفر پایین منحنی هستند و رشد مناسب و خوب روی منحنی خطی ۵۰ درصد قرار می‌گیرد. در دوران رشد طبیعی چنانچه کودکی بیماری، سرماخوردگی یا اسهال و استفراغ بعد از ۶ ماهگی و تغذیه خوب نداشته باشد، رشد منحنی خطی پایین‌تر نشان داده می‌شود. این نمودارها برای نوزادانی که زودتر از موعد به دنیا آمده‌اند یا وزن‌شان کمتر از سن تولدشان است نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد.

### رشد حرکتی هم مهم است

کودکان علاوه بر رشد جسمی باید از نظر رشد روحی و حرکتی نیز مورد توجه قرار گیرند و سلامت روحی و حرکتی آنها نیز پیگیری شود. شیرخواران در ۳-۲ ماهگی گردن می‌گیرند، در ۶ ماهگی می‌نشینند و از یک سالگی می‌ایستند و به تدریج راه می‌روند. از ابتدای ۲ سالگی تکلم را شروع کرده و چند کلمه بیان می‌کنند و در آخر ۲ سالگی کلمات و جملات را به طور کامل بیان می‌کنند. این رشد روحی- حرکتی باید توأم با روابط عاطفی والدین و آموزش حرکتی کودکان باشد. رویش دندان‌های شیری کودک از ۶ ماهگی شروع شده و تعداد آنها ۲۰ عدد است که تا آخر ۲ سالگی به تدریج رویش دارد. تاخیر در رویش دندان‌ها تا یک سالگی از اهمیت رشد برخوردار نبوده و تغذیه خوب باعث رشد خوب دندان‌هاست.

### این کارت چطور پرمی‌شود؟

بسیاری از مادرانی که به این کارت منحنی رشد توجه دارند می‌دانند خطوط روی کارت چگونه رسم می‌شود. رسم این خطوط بسیار ساده است. باید اولین ماه تولد نوزاد را در خانه شماره یک سال اول زندگی بنویسید و ماه‌های بعد را در ادامه آن قرار دهید.

وزن کودک در اولین روز تولد را در خانه اول (جلوی مقدار وزنی که داشته) علامت بزنید. برای ماه بعد، یک خط را از ۲ ماهگی به طرف بالا رسم کنید. سپس وزن کودک را اندازه گرفته و از

روی عدد وزن هم یک خط به طرف داخل بکشید. محل برخورد این خط، نقطه مورد نظر است. به همین ترتیب، هر ماه کودک را وزن کرده و این نقطه را پیدا کنید اما برای رسم نمودار باید نقطه هر ماه را به ماه بعد، با یک خط وصل کنید.

این خط در واقع رشد بچه را نشان می‌دهد و منحنی رشد به دست می‌آید. بهتر است برای هر کودک، عمل وزن کردن را در روز تولدش انجام دهید. برای مثال، اگر کودک در ۱۷ تیر به دنیا آمده، وزن کردن ماه بعد او ۱۷ مرداد و به ترتیب ۱۷ شهریور، ۱۷ مهر و... است.