

رشد ، روند رشد و عوامل موثر بر آن

تعریف رشد

بزرگتر شدن جنه و اندازه هاي بدن را رشد مي گویند. میزان رشد و افزایش وزن بدن نشان دهنده نحوه تغذیه کودک است.

تعریف کامل

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

شاخص های اندازه گیری رشد

بهترین راه برای اندازه گیری رشد هر کودک، اندازه گیری وزن ، قد ، دور سر و دور بازوی او است که در این جزوه به اساسی ترین آنها یعنی اندازه گیری منظم وزن پرداخته می شود و اشاره ای نیز به رشد قدی خواهد شد.

با وزن کردن مستمر کودک و رسم منحنی ، می توان نسبت به تغذیه مناسب کودکان اطمینان حاصل کرد. الگوی رشد کودکان یکنواخت نیست و هر کودک الگوی رشد خاص خود را دارد و نباید او را با کودکان دیگر مقایسه کرد.

مهمترین عواملی که می توانند بر رشد تاثیر بگذارند عبارتند از:

♦ وزن موقع تولد

♦ تغذیه درست

♦ عامل وراثت

♦ عوامل محیطی و مسایل عاطفی روانی، بهداشتی و اجتماعی.

رشد قدی:

بر عکس وزن که به سرعت تحت تاثیر تغذیه و عوامل محیطی قرار می گیرد، ماهها طول می کشد تا تاثیر این عوامل بر قد ظاهر شود لذا در سال اول زندگی، اندازه گیری وزن برای سن بسیار مهم است در حالی که در سال دوم زندگی علاوه بر شاخص وزن برای سن، استفاده از شاخص وزن به قد نیز از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

روند رشد وزنی:

معمولاً نوزادان در روزهای اول زندگی مقداری از وزن خود را از دست می دهند. مقداری وزن از

دست رفته ممکن است حتی تا ۱۰٪ وزن نوزاد هم برسد ولی اگر نوزاد بلافاصله بعد از تولد بر روی پستان مادر قرار گیرد و پیوسته در کنار وی بماند و بتواند در تمام ساعات شبانه روز و هر زمان که مایل است از شیر مادر خود تغذیه کند معمولاً وزن کمتری از دست می دهد. بر عکس، نوزادانی که دیرتر بر روی پستان مادر قرار می گیرند و یا فواصل تغذیه آنان بر حسب ساعات تنظیم می شود نه تمایل آنان، و یا علاوه بر شیر مادر به آنان آب قند هم داده می شود، همچنین نوزادانی که با شیر خشک تغذیه می شوند، وزن بیشتری از دست می دهند.

توصیه می شود که مادران، وزن هنگام تولد و وزن زمان ترخیص نوزاد از بیمارستان را به خاطر بسپارند و یا یادداشت کنند تا بتوانند با وزنه‌های بعدی وی مقایسه کنند.

اگر نوزادی پس از ۱۰ روز که از تولدش می گذرد هنوز در حال از دست دادن وزن باشد و یا تا ۱۵ روز بعد از تولد به وزن زمان تولد خود برنگشته باشد نیاز به مراقبت ویژه برای کشف و رفع علت دارد.

به همین جهت توصیه می شود که نوزادان را حداکثر در روز پنجم تولد برای توزین و ارزیابی وضع تغذیه و سلامت آنان نزد پزشک یا به یکی از مراکز بهداشتی درمان ببرند.

افزایش وزن در ۶ ماه اول زندگی سریعتر بوده و در هفته های اول، هر هفته بین ۱۲۰ تا ۲۴۰ گرم است یعنی هر ماه، حداقل باید ۵۰۰ گرم به وزن شیرخوار اضافه شود.

بعد از ۶ ماهگی سرعت افزایش وزن کمتر می شود و هر ماه حداقل ۳۵۰ تا ۴۰۰ گرم می شود.

از ۱۲ تا ۲۴ ماهگی افزایش وزن باز هم کمتر شده و به رقمی حدود حداقل ۲۰۰ گرم در ماه می رسد. بنابراین وزن کودک حوالی ۴ تا ۵ ماهگی ۲ برابر و یکسالگی ۳ برابر و در سن دو سالگی ۴ برابر وزن موقع تولد می شود.

الگوی فوق در کودکان مختلف، متفاوت است و دلیل این تفاوت در کودکان سالم عبارت است از:

◆ نوع تغذیه (شیر مادر یا شیر خشک)

◆ ویژگی های کودک (نوع شخصیت و میزان فعالیت)

◆ جثه افراد خانواده



❖ مسایل عاطفی مانند ابراز عشق و محبت به کودک به خصوص در زمان تغذیه وی

❖ بیماری ها

عوامل موثر بر وزن کودک :

وزن کودک متأثر از عوامل قبل از تولد و یا بعد از تولد، است.

عوامل قبل از تولد:

رشد کودک از دوران جنینی آغاز می شود و عوامل متعددی بر میزان رشد جنین اثر می گذارند از جمله:

مراقبت کامل از سلامت مادر توأم با تغذیه صحیح وی در دوران بارداری و

که تغذیه مادر در این دوران باید متنوع و متعادل بوده از همه گروههای غذایی به مقدار کافی و بر اساس نیاز و توده بدنی خود **body mass index (b.m.i)** استفاده کند.

چون کم بودن وزن به همان اندازه که میزان افزایش وزن در دوران بارداری مهم است اهمیت دارد به همین جهت توصیه میشود مادرانی که وزن قبل از دوران بارداری آنان کم است (**b.m.i** کمتر از ۱۹) تلاش نموده و از یک رژیم غذایی صحیح پیروی کنند تا در دوران بارداری وزنشان بیش از ۱۲ کیلوگرم (که متوسط افزایش وزن دوران بارداری است) اضافه نشود بر عکس مادرانی که اضافه وزن دارند و یا چاق هستند باید سعی کنند که در تمام دوران بارداری افزایش وزن کمتری داشته باشند.

$$B.M.I = \text{وزن به کیلوگرم} / (\text{قد به متر})^2$$

$$\text{مثال : } 27.3 = 60 \text{ کیلوگرم} / (1.6)^2$$

جدول زیر می تواند راهنمای خوبی برای مادران باشد:

میزان افزایش وزن مطلوب در دوران بارداری	توده بدنی مادر (b.m.i)
۱۲/۵-۱۸ کیلوگرم	لاغر - کمتر از ۱۹/۸
۱۱/۵-۱۶ کیلوگرم	۲۶-۸/۱۹ طبیعی
۱۱/۵ - ۷ کیلوگرم	- ۲۶-۲۹ اضافه وزن
۶ کیلوگرم حداقل ۶ کیلوگرم ۶-۷	چاق - بیشتر از ۲۹

فعالیت

اگر فعالیتهای بدنی مادر زیاد باشد و دریافت مواد غذایی کفاف این میزان فعالیت را نکند مسلماً بر وزن هنگام تولد نوزاد، تاثیر خواهد گذاشت لذا توصیه می شود که **مادران در سه ماهه آخر دوران بارداری از فعالیتهای شدید بدنی بپرهیزند** تا از احتمال تولد نوزادان با وزن کم، کاسته شود. این توصیه بیشتر شامل مادرانی است که مشاغل سنگین جسمی دارند و بار زحمت و مشقت فراوانی را متحمل می شوند.

سیگار کشیدن

مصرف سیگار در دوران بارداری باعث اختلال در رشد جنین می شود لذا به مادرانی که سیگار می کشند توصیه می شود حتماً قبل از دوران بارداری نسبت به ترک سیگار که جز زیان جسمی و مالی برای آنان و خانواده ثمری ندارد اقدام نمایند.

بیماری ها

عفونت های داخل رحمی، فشار خون بالا، ابتلا به بیماریهای مزمن مثل سل و مالاریا، کم خونی بسیار شدید و امثال آن، همه باعث کم شدن وزن جنین می شوند، بر عکس بیماری قند کنترل نشده مادر و پرخوری بیش از اندازه او سبب افزایش وزن نوزاد در هنگام تولد خواهد شد.

سایر علل

از جمله عوامل دیگری که بر وزن نوزاد در هنگام تولد تاثیر می گذارد، نارس بودن، جنه والدین، ناهنجاریهای جنین، زندگی در ارتفاعات، کوتاهی فاصله بین حاملگی ها و سن کمتر از ۱۸ سال مادر است.

عوامل بعد از تولد

در بین عوامل بعد از تولد، **نوع و نحوه** تغذیه شیرخوار بسیار مهم است.

مناسب ترین تغذیه آن است که تغذیه انحصاری با شیر مادر از لحظه تولد شروع شده و بطور مکرر و بر حسب تقاضای شیرخوار در **تمام ساعات شب و روز تا پایان شش ماهگی** ادامه یابد در این صورت شیرخوار به هیچ ماده غذایی دیگری، حتی آب هم نیاز ندارد. شیر مادر، آغوش گرم و پر مهر مادر در محیط صمیمی خانواده، استفاده از نور مستقیم خورشید، قطره ویتامین آ و د و ایمن سازی (واکسیناسیون) به موقع شیرخوار و رعایت بهداشت و نظافت وی، تامین کننده بخش عمده ای از نیازهای غذایی، جسمی و عاطفی – روانی او می باشد.

شیر مادر علاوه بر اینکه نیازهای غذایی شیر خوار را تامین می کند او را از مبتلا شده به بسیاری از بیماریهای محافظت می نماید. به علاوه، هر چه دفعات و مدت تغذیه کودک با شیر مادر بیشتر و ابراز محبت به او بیشتر باشد همچنین اگر تغذیه شیرخوار از هر دو پستان و از شیر پسین (**hind milk**) که قسمت آخر شیر هر پستان است بهره مند شود از رشد مناسبتری برخوردار خواهد شد.

در روزهای اول تولد که شیرمادر بصورت آغوز است گرچه مقدار کم آن و ممکن است در حد چند

قاشق مرباخوري باشد اما به دليل اينکه سرشار از مواد مغذي و ايموني بخش است و نياز نوزاد هم در اين روزها محدود است، مادران نبايد نگران کمبود آن باشند بلکه بايد نوزاد را مکرراً بر روي پستان خود بگذرانند تا مکيدن مکرر نوزاد موجب افزايش حجم آغوز و شير مادر شود و امکان تغذيه مناسب وي فراهم گردد.

هرگز نبايد در اين ايام و به طور کلي در طول ۶ ماه اول زندگي که تغذيه شيرخوار انحصاراً با شير مادر است به وي آب و يا آب قند خورائيد چه حتي مقدار کم آن مي تواند هم موجب کاهش اشتها و کمتر مکيدن پستان و در نتيجه کاهش شير مادر شود و هم ممکن است موجب آلودگي دستگاه گوارش و مشکلات ناشي از آن گردد.

نکته مهم ديگر اينکه شيرخواران معمولاً شخصيت ، خلق و خو و رفتارهاي متفاوتي دارند، مادر بايد به خلق و خوي کودک خود توجه لازم را داشته باشد تا در زمان تغذيه انحصاري و نيز پس از شروع غذاي کمکي، نگران نشود بلکه برعکس با عنايت به خلق و خوي و رفتار شيرخوار، نحوه تغذيه وي را تنظيم نمايد. ضمناً بايد توجه داشت، کودکاني که با وزن کم متولد مي شوند نياز به توجه و مراقبت بيشتري دارند و عدم توجه لازم به آنان، باعث مي شود که از افزايش وزن کافي برخوردار نشوند.

تماس اوليه مادر و نوزاد بلافاصله بعد از تولد و استمرار اين تماس در تمام ساعات شب و روز – **روابط خوب و پراز مهر درون خانواده به ويژه همسر احساس امنيت خاطر بعد از زايمان – اعتماد به نفس مادر – احساس خوشحالي ، شادابي و نشاط مادر – مدت زماني که مادر شيرخوار خود را علاوه بر شيردادن در آغوش مي گيرد – حمايت گروه پزشکي و حمايت در محيط کار همه و همه مي توانند بر روند افزايش وزن کودک موثر باشد.**

بر عکس برخي مسايل اجتماعي مانند رفتار نادرست والدين، وضع نامناسب اقتصادي و يا بهداشتي خانواده، خانواده هايي که به اصطلاح کودکان خود را لوس مي کنند و يا خانواده هاي پرجمعيت که فرصت لازم را براي توجه به کودکان ندارند همه مي توانند باعث اختلال در رشد کودک شوند.