

# مراقبت های نوزادان و کودکان



<http://www.pezeshk.us>

سایت پزشکان بدون مرز

پایگاه اطلاع رسانی اخبار پزشکی ایران و جهان



## مقدمه :

نوزادی به ۲۸ روز اول زندگی اطلاق می شود که به دلایل زیر حائز اهمیت می باشد: مراقبت نوزادی دوران نوزادی به ۲۸ روز اول تولد اطلاق می شود که به دلائل زیر حائز اهمیت میباشد :

۱-بخش مهمی از مرگهای کودکان در سال اول زندگی مخصوصاً در دوران نوزادی رخ می دهد .

۲-مقاومت بدن نوزاد در برابر سرما و میکروبهای بیماریزا کمتر از افراد بزرگسال است .

۳-نوزاد قادر به مراقبت از خود نیست و باید او را از خطر بیماری حفظ کرد .

۴-چون پس از تولد ، محل زندگی نوزاد از داخل رحم مادر به دنیای بیرون تغییر پیدا می کند ، مدتی طول می کشد تا نوزاد به زندگی جدید خود عادت کند.

## مراقبتهای نوزاد بعد از تولد :

۱-برای حفظ درجه حرارت بدن نوزاد باید درجه حرارت اتاق ۲۵ تا ۲۸ درجه و هوای اتاق تازه باشد .

۲-در اتاقی که نوزاد نگهداری می شود ، باید با بستن در و پنجره از جریان سریع هوا یا کوران جلوگیری کرد.

۳-کهنه و ملافه های خیس را باید فوری عوض کرد .

۴- نوزاد را نباید روی سطح سرد مثل ملافه یا ترازوی سرد گذاشت چون خیلی زود حرارت بدنش را از دست می دهد . ( برای فهمیدن حرارت بدن نوزاد ، پاهای او را لمس می کنیم . سرد بودن پاهای نوزاد نشان می دهد که درجه حرارت بدن نوزاد پائین است .

۵-داغ شدن بدن نوزاد نیز خطرناک است . نباید او را در معرض مستقیم خورشید از پشت شیشه ، کنار شوفاژ یا بخاری یا زیر کرسی گذاشت یا لباس زیاد از حد به او پوشاند.

۶- نوزاد را باید بعد از ۴ تا ۶ ساعت پس از تولد حمام کرد ( بجز نوزادان کم وزن و بد حال ) بهتر است حمام کردن نوزاد حائل سه روز یکبار باشد . نکات لازم در مورد حمام کردن نوزاد به شرح ذیل میباشد :

-نباید نوزاد را با شکم پر حمام کرد .، نوزاد گرسنه هم به دلیل بی قراری از حمام کردن جلوگیری میکند .

-نوزاد را باید در اتاقی حمام کرد که گرم باشد و جریان تند هوا نداشته باشد .

- آبی که برای حمام نوزاد استفاده میشود باید سالم و ولرم باشد . برای امتحان کردن آب باید بجای دست از آرنج استفاده کرد .

۷-بند ناف نوزاد می تواند محل ورود میکروب باشد ، هرگز نباید با وسایل آلوده ناف نوزاد را دستکاری کرد ، نباید بند ناف را پانسمان کرد ، اگر بند ناف قرمز شد یا ترشح خونی یا چرکی داشت باید نوزاد را فوری نزد پزشک برد .

۸-برای کهنه کردن نوزاد از پارچه های با جنس نخی و کمی ضخیم استفاده شود ، کهنه را مرتب عوض کرده و با آب ولرم شسته و پس از خشک شدن لانها را اتو کرد .

۹-در مواردی که نوزاد دچار سوختگی ادرار شده است اقدامات زیر لازم می باشد :

- او را مرتب با آب ولرم شستشو دهید.

محل سوختگی را چرب کنید .

## زردی:

ممکن است زردی فقط در چشم نوزاد دیده شود و یا علاوه بر چشم ، مخاط و پوست بدن نوزاد نیز زرد گردد . معمولاً در اثر رسوب ماده رنگی به نام بیلی روبین در قسمتهای مختلف بدن مانند چشم و پوست زردی ایجاد می شود .زردی نوزادان بر حسب زمان بروز آن علل مختلف دارد .

برخی نوزادان در هفته اول پس از تولد ( بین روز دوم تا پنجم ) زرد می شوند و زردی آنها تا روز هفتم ادامه پیدا کرده و سپس کاهش می یابد این نوع زردی طبیعی است و مشکلی برای نوزاد بوجود نمی آورد .

در این حالت تغذیه نوزاد با شیر مادر باید ادامه یافته برای اطمینان ، نوزاد توسط پزشک یا کارکنان بهداشتی معاینه شود، ادامه تغذیه نوزاد با شیر مادر در این مواقع نیز لازم است .

#### - نکته مهم :

برای درمان زردی نوزاد از دادن هر نوع ماده غذایی غیر از شیر مادر ( مانند آب قند ، ترنجبین ، شیر خشت ) خودداری کنید .

اگر زردی همراه با علائم زیر باشد خطرناک است :

-زردی روز اول

-در صورت منفی بودن گروه خون مادر و مثبت بودن گروه خون پدر .

-اگر فرزند قبلی مادر در اثر زردی فوت کرده باشد یا دچار عقب ماندگی شده باشد .

-اگر زردی شدید باشد ( کف دست و پا هم زرد شده باشد )

اگر زردی نوزاد همراه با خوب شیر نخوردن ، تب و بیحالی باشد

( خودداری نمائید .



## دفع مدفوع :

مدفوع نوزاد در ۸ تا ۲۴ ساعت اول تولد به صورت ماده سیاه رنگ و چسبنده ای است که در برخی نوزادان ممکن است تا ۵ روز بعد از تولد نیز ادامه یابد . این ماده را باید با پنبه خیس شده با آب گرم از مقعد و اطراف آن پاک کرد . دفع مدفوع نوزاد در طی روزهای اول نظم خاصی ندارد و تا حدود زیادی بستگی به نحوه تغذیه نوزاد دارد . در تغذیه نوزاد با شیر مادر ، مدفوع نوزاد شل و به رنگ سبز قهوه ای شده و گاهی دارای لخته های سفید شیر است . دفعات دفع مدفوع بستگی دارد به مقدار و دفعات شیری که نوزاد می خورد . در هفته های بعد ممکن است دفعات دفع مدفوع بیشتر شود به طوریکه نوزاد بعد از هر نوبت شیر خوردن ، مدفوع دفع کند . مدفوع نوزاد در حالت عادی شل ، زرد یا سبز و بدون بو است .

### • نکته مهم :

چنانچه نوزاد تا ۴۸ ساعت اول بعد از تولد دفع مدفوع نداشته باشد ، به پزشک مراجعه کنید.

**\*\*تغذیه با شیر مادر :**

مادر باید نوزاد خود را بلا فاصله بعد از تولد به پستان خود بگذارد ، مگر اینکه وضع عمومی او یا نوزاد به عللی مساعد نباشد .

### واکسیناسیون :

برای پیشگیری از بیماریهای خطرناکی مثل کزاز . سیاه سرفه و ... ایمن سازی نوزادان در بدو تولد بسیار حیاتی است .

### تزریق ویتامین کا :

برای جلوگیری از خونریزی دوران نوزادی در بدو تولد به همه نوزادان ویتامین کا تزریق می شود .

## مراقبت از ناف نوزاد :

خشک شدن بند ناف نوزاد از همان روزهای اول و دوم شروع می شود . رنگ آن ابتدا زرد و سپس قهوه ای شده وبعد از یک تا دو هفته می افتد در این مدت و قبل از افتادن بند ناف لازم است :

- بند ناف و محل اتصال آن به بدن نوزاد تمیز و خشک نگه داشته شود
- بند ناف در معرض هوا قرار گرفته و خشک شود .
- از گذاشتن هر گونه پوشش بر روی بند ناف خودداری شود.
- کهنه نوزاد زیر بند ناف بسته شود .
- از دست کاری و قرار دادن مواد آلوده بر روی بند ناف اجتناب گردد . ضمناً استفاده از الکل نیز توصیه نمیشود زیرا الکل ، خشک شدن و جدا شدن بند ناف را به تأخیر میاندازد .گاهی در محل اتصال بند ناف به بدن نوزاد ، ترشح شیری رنگ و بی بو و یا یکی دو قطره خون خارج می شود که اهمیتی ندارد.

## \* تجویز مولتی ویتامین یا ویتامین آ + د :

برای تأمین ویتامینهای مورد نیاز نوزاد از روز ۱۵ تولد با نظر پزشک قطره آ + د تجویز می شود .

## \* رشد و نمو کودک :

\* رشد :

افزایش اندازه و طول اندامهای بدن را گویند مثل :افزایش وزن ، افزایش قد ، افزایش دور سر ،طول بازوها ،طول باها و...

تکامل :

بیشرفت منظم در طول مسیری مداوم را گویند که در این مسیر کودک مهارتها و رفتارهای جدید تری یاد می گیرد ، عبارت دیگر تغییر در عملکرد کودک را تکامل گویند ، مثل :  
نشستن ، خندیدن ، راه رفتن ، کنترل ادرار و مدفوع و دندان در آوردن .



اندازه گیری شاخصهای رشد :

نحوه اندازه گیری وزن در کودکان :

اندازه گیری وزن بهترین شاخص رشد جسمی است ، اولین توزین باید بلافاصله بعد از تولد صورت گیرد . معمولاً برای وزن کردن کودکان از سه نوع ترازو استفاده می شود .

-ترازوی ثابت یا رو میزی

-آویزی

-عقربه ای یا کفی

در اندازه گیری وزن کودکان با ترازوی رو میزی به نکات زیر باید توجه داشت :

- ترازو در روی میز و محل مطمئنی قرار داده شود .

- از مادر بخواهید لباسهای کودک را کم کند و چنانچه اتاق سرد باشد در بیرون آوردن لباسهای کودک باید احتیاط کرد چون ممکن است سرما بخورد .
- پارچه تمیز و نرم و یا کاغذ تمیزی را روی کفه ترازو قرار دهید و کودک را روی آن بخوابانید .
- از تعادل ترازو مطمئن شوید وزنه باید روی عدد صفر قرار گیرد ، اغلب ترازوها دگمه با پیچی دارند که با آن ترازو را تنظیم می کنند.
- کودک را به کمک مادر و به آهستگی و با احتیاط بر روی ترازو قرار دهید و از مادر بخواهید که کاملاً نزدیک کودک ایستاده و با او مشغول صحبت شود چون نوزادان و اطفال تحرک زیادی دارند مواظب باشید که از روی ترازو به خارج پرت نشوید .

#### توجه :

- در این مرحله به منظور دقت در توزین کودک توجه داشته باشید که ترازو به محلی تکیه نداشته باشد و بهروز یا مادر برای ثابت نگه داشتن کودک با دست به ترازو فشار نیاورند .
- با حرکت دادن وزن به طرف چپ و راست تعادل را بدست آورید . بعضی از ترازو های اطفال رومیزی عقربه ای هستند که عقربه در روی وزن کودک ثابت می ماند . بعد از متوقف شدن حرکات کودک وزن را بخوانید و یادداشت کنید.
- هنگام خواندن وزن ، پاها یا قسمتهای بدن طفل نباید به زمین یا محل دیگری بخورد .
- در پوشاندن لباس کودک به مادر کمک کنید .
- ترازو را برای استفاده بعدی آماده کنید و در بین دو وزن کردن میله مدرج را روی صفر قرار داده و ترازو را قفل کنید .

#### طرز کار با ترازوی آویزان :



- ترازو را از میله فلزی یا شاخه محکم درختی آویزان کنید .
- از مادر خواهش کنید لباسهای کودک را تا حد امکان کم نمائید .
- از مادر بخواهید کودک را در محل توزین بگذارد و یا خود این کار را انجام دهید .
- کودک را در حالیکه در شلوارک است از قلاب مخصوص آویزان کنید .
- وزن را بخوانید و یادداشت نمائید .
- طرز کار با ترازوی کفی یا عقربه ای :
- ترازو در محل صافی قرار گرفته باشد .
- عقربه روی نقطه مربوط به صفر باشد.
- کاغذ و یا پارچه تمیزی را روی آن قرار دهید .
- کفش کودک را در آورید .
- موقع خواندن وزن کودک بطور مستقیم نگاه کنید تا وزن را درست بخوانید و سپس یادداشت کنید .

#### توجه :

وزن طبیعی نوزاد بین ۲۵۰۰ تا ۴۵۰۰ گرم است و معمولاً در هفته اول کمی از وزن نوزاد کاسته میشود زیرا شیر کافی نمی خورد و از طرفی ادرار و مدفوع می کند و چنانچه نوزاد شیر کافی بخورد تا روز دهم به وزن زمان تولد خود میرسد و بعد از آن مرتباً به وزنش اضافه می شود . بطوریکه در ۶ ماهگی به دو برابر وزن زمان تولد و در یکسالگی به ۳ برابر و در ۲ سالگی به ۴ برابر وزن زمان تولد خود میرسد .

## نحوه اندازه گیری قد در کودکان :

در هر بار مراقبت از زمان تولد تا ۶ سالگی باید قد کودک را اندازه گیری نمائید . اندازه گیری قد کودکان را در حالت خوابیده یا در حال ایستاده میتوانید انجام دهید .

الف- روش اندازه گیری قد در حال خوابیده :

-از مادر کودک بخواهید کلاه یا روسری کودک را باز کند و پتوی کودک را در آورد بطوریکه سر و کف پای کودک آزاد و مشخص باشد .

-طفل را در روی میز قد سنج بخوابانید بطوریکه سر طفل را با احتیاط به قطعه چوبی که روی صفر خط کش بطور عمود نصب شده است تکیه دهید .

-قسمت متحرک خط کش را حرکت دهید بطوریکه با کف پای طفل تماس پیدا کند .

-قد کودک را بخوانید و یادداشت کنید .

اگر میز قد سنج در اختیار ندارید می توانید متر پارچه ای را روی میز معمولی که در کنار دیوار و محل مطمئنی قرار داده شده بچسبانید. بعد یک صفحه صاف را در قسمت بالای سر کودک و عمود بر قسمت بالای میز و مقابل عدد صفر قرار دهید و بعد از ثابت نگهداشتن کودک عددی را که پاشنه پای کودک در مقابل آن قرار گرفته است بخوانید.

ب-روش اندازه گیری قد در حال ایستاده :

در کودکان زیر ۶ سال اندازه گیری قد در حالت خوابیده دقیق تر است ، اما در کودکانی که به راحتی و بدون کمک می ایستند می توان در حال ایستاده قد را اندازه گیری کرد.

اندازه گیری قد در این روش در حالی انجام می پذیرد که کودک ایستاده و پاشنه های پا و سرین و قسمت فوقانی پشت و ناحیه پس سری وی به دیوار و پاشنه ها بهم چسبیده و بازو ها بطور

طبیعی در کنار بدن آویزان باشند ، در این حال می توانید از متری که به دیوار چسبانده شده استفاده کنید و یا با متر پارچه ای از فرق سر تا کف پای کودک را اندازه بگیرید .

اندازه طبیعی قد در نوزادان ۴۴-۵۵ سانتیمتر است و در پایان یکسالگی حدود ۲۵ سانتیمتر به قد طفل اضافه می شود و در سال دوم ۱۲ سانتیمتر و در سال سوم ۶-۸ سانتیمتر به قد کودک اضافه میشود .

### نحوه اندازه گیری دور سر :

به منظور بررسی رشد طبیعی دور سر لازم است که تا پایان ۲ سالگی بطور مرتب در مراقبتها دور سر کودک اندازه گیری شود .

برای اندازه گیری دور سر کودک می توانید از متر پارچه ای استفاده نمایید بهتر است برای اندازه گیری دور سر طفل در حالت خوابیده به پشت باشد سپس مراحل زیر را انجام دهید :

-از مادر بخواهید کلاه یا روسری کودک را در آورد .

- دور سر کودک را بر جسته ترین نقطه پشت سر تا بر جسته ترین نقطه روی پیشانی اندازه بگیرید ، بطوریکه متر در قسمت جلو روی برآمدگی ابرو ها قرار گیرد . اندازه بدست آمده را بخوانید و یادداشت نمایید .

اندازه طبیعی دور سر در موقع تولد ۳۵-۳۷ سانتیمتر است در موقع معاینه نوزاد اگر اندازه دور سر بیش از حد معمول و یا کوچکتر از حد طبیعی بود ارجاع به پزشک لازم است .

تا پایان ۳ ماهگی هر ماه ۲ سانتیمتر و از ۴ ماهگی تا پایان ۶ ماهگی هر ماه ۱ سانتیمتر و از ۷ ماهگی تا پایان یکسالگی هر ماه نیم سانتیمتر به دور سر کودک اضافه میشود .

هر بار که کودک را مراقبت می کنید به افزایش دور او توجه کنید و در صورت اضافه شدن اندازه دور سر یا افزایش غیر طبیعی کودک را ارجاع فوری دهید .



### سیر تکامل فیزیکی کودک :

\*\*\*بدو تولد :

- قادر به مکیدن و بلعیدن می باشد .

\*\*\*یک ماهگی :

- تعقیب نور

- عطسه و سرفه می کند .

- ادرار و مدفوع می کند .

دو ماهگی :

-لبخند زدن

- از خود صدا در آوردن

**سه ماهگی :**

-وقتی او را روی شکم می گذارید می تواند سرش را نگه دارد .

-تعقیب دستهای شما با چشم خود .

-باز و بسته کردن دستهایش

**چهار ماهگی :**

-در پاسخ به خنده دیگران می خندد .

-با چشمها شیء متحرک را تعقیب می کند .

-دستها را بر روی سینه بهم می رساند .

-سر خود را به طرف صداها می چرخاند .

-دستش را برای گرفتن اشیاء دراز می کند .

**شش ماهگی :**

-شناخت مادر

-اشیاء را در دست خود نگه می دارد .

-ملاج خلفی بسته می شود .

**۸ ماهگی :**

-بررسی دستها و اشیائی که در دست او قرار داده می شود .

-زمزمه میکند و یا با صدای بلند می خندد .

-گرفتن اشیاء

-بدون کمک می نشیند.

### ۹ ماهگی :

-بین ۱ تا ۳ دندان دارد .

-دادن اشیاء از یک دست به دست دیگر

-می خزد .

### ۱۲ ماهگی:

-چهار دست و پا راه رفتن

-می ایستد.

-سعی میکند راه برود .

-در آمدن تمام دندانهای پیشین فک بالا .

### ۱۲ تا ۱۸ ماهگی :

-به خوبی راه می رود .

-ادای چند کلمه ساده

### ۱۸ تا ۲۴ ماهگی :

-به خوبی راه رفته و حتی می دود .

-شروع به صحبت کردن نموده است .

-بسته شدن ملاح قدامی کودک

**۲ تا ۴ سالگی :**

-به ازای هر سال ۷ تا ۸ سانتیمتر به قد کودک اضافه شده است .

-ادراار و مدفوع خود را خبر می کند .

-به خوبی حرف می زند .

-در بازی با همسالان شرکت می کند .

-نام خود را بطور کامل بیان می کند .

**۴ تا ۶ سالگی:**

-قدش به ۱۱۰ سانتیمتر رسیده است .

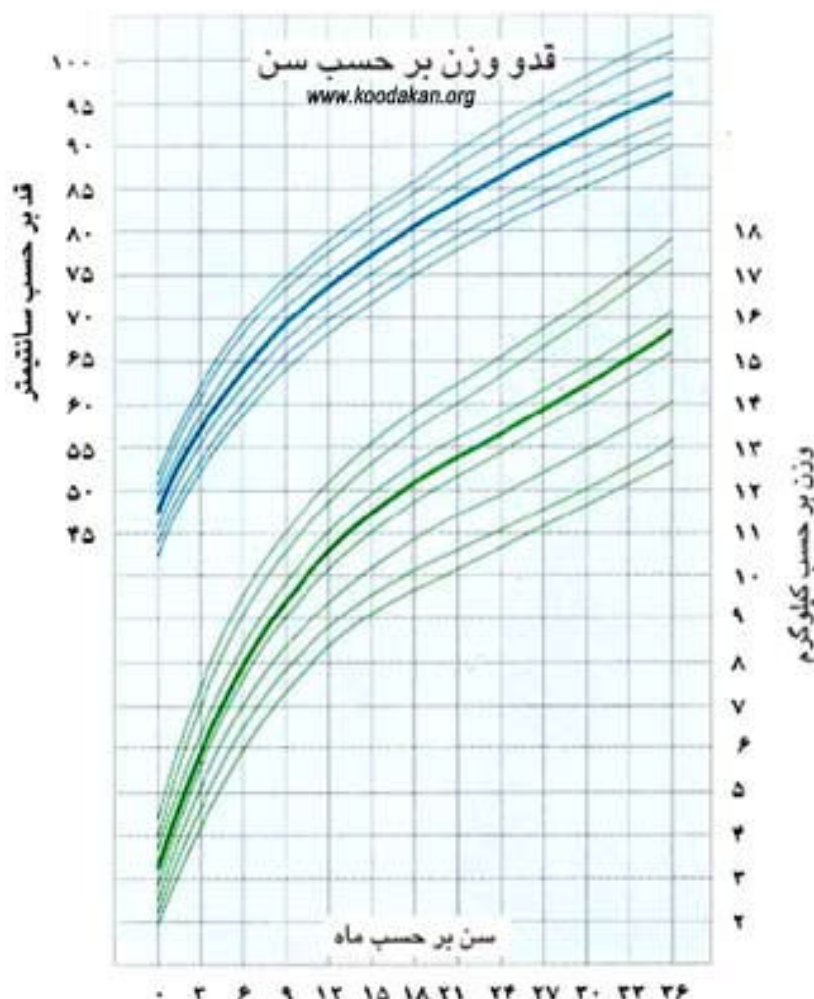
-کنترل ادراار و مدفوع را دارد.

- علاقه به یادگیری

- شناخت چند رنگ اولیه

- برقراری تماس چشمی در زمان صحبت کردن

**منحنی رشد :**



رشد هر کودک در مقابل عوارضی مثل بیماری و تغذیه بسیار حساس است . حساس ترین معیار رشد نیز وزن است با اندازه گیری وزن و پایش رشد هر کودک می توان سوء تغذیه و یا بیماریها را قبل از آنکه نشانه های آن آشکار شود و یا عوارض بعدی روی سلامت کودک بگذارد کشف نمود . در هر بار مراقبت که کودک را وزن می کنید باید وزن او را روی یک منحنی بنام منحنی رشد رسم کنید .

منحنی رشد هر کودک وسیله ای برای پایش رشد و سلامت کودک و پی بردن به وضعیت تغذیه او و آگاه شدن از بیماریها است .



منحنی رشد برای سالهای اول تا ششم زندگی کودک استفاده می شود و از محور های افقی و عمودی تشکیل شده است .

محور افقی نشان دهنده سن و محور عمودی بیانگر وزن کودک است . محور افقی به ۶ قسمت مجزا تقسیم شده و هر قسمت برای یکسال از زندگی کودک در نظر گرفته شده و هر قسمت به ۱۲ ماه تقسیم شده است . برای استفاده صحیح از منحنی رشد شرط اساسی و اولیه وزن کردن صحیح و دوره ای کودک است و توزین صحیح به وجود ترازوئی دقیق و سالم وابسته است ،ترازو باید قبل از توزین هر کودک به دقت تنظیم شود . دقت در خواندن ترازو نیز اهمیت دارد .

کودکان باید در سال اول زندگی هر ماه یکبار ،در سال دوم هر دو ماه یکبار ، در سال سوم هر سه ماه یکبار و در سالهای بعد تا ۶ سالگی هر ۶ ماه یکبار وزن شوند . در شرایط مراقبت ویژه و یا بیماری کودک باید در فواصل مراقبت روتین نیز وزن شود و نقطه وزن کودک در هر بار مراقبت در حضور مادر روی منحنی رشد ثبت گردد.

در روی کارت رشد سه نمودار رسم شده است که از پائین به بالا به ترتیب نماینده صدک سوم ،صدک پنجاهم و صدک نود و هفتم است . به طور طبیعی منحنی رشد نیمی از کودکان یک جامعه در بالای صدک پنجاهم و نیم دیگر در پائین آن قرار می گیرد .

صدک سوم یعنی از هر ۱۰۰ کودک ۳ کودک در زیر آن قرار دارند .صدک نود و هفتم یعنی از هر ۱۰۰ کودک ۹۷ کودک زیر آن و ۳ کودک بالای آن قرار دارند .این کودکان یا خیلی ریز یا خیلی درشت هستند فاصله صدک سوم تا صدک نود و هفتم را حدود تغییر پذیر ی طبیعی می نامند

**نحوه رسم منحنی رشد :**

پائین ستونهای محور افقی محل نوشتن تاریخ تولد و تکرار آن در فواصل ماهانه است به طوریکه باید در پائین خط عمودی صفر ( اولین خط عمودی سمت چپ ) تاریخ تولد کودک به روز / ماه / سال نوشته شود و سپس در پائین خطوط عمودی بعدی تکرار شود .

چنانچه کودکی با وزن تولد ۳ کیلو گرم در ۲۷/۱۱/۸۴ متولد شده باشد ، وزن زمان تولد او بایستی در روی اولین خط عمودی سمت چپ منحنی و روی عدد ۳ نقطه گذاری شود ، حال اگر اولین مراجعه کودک بعد از تولد در تاریخ ۸/۱/۸۵ و وزن او ۵/۴ کیلو گرم باشد نقطه وزن کودک باید در مستطیل بین دو خط ۲۷/۱۲/۸۴ و ۲۷/۱/۸۵ (مستطیل دوم) قرار گیرد و چون اختلاف ۲۷/۱۲/۸۴ تا ۸/۱/۸۵ کمتر از ۱۵ روز است نقطه مزبور باید در نیمه سمت چپ مستطیل گذاشته شود ، اگر این اختلاف بیش از ۱۵ روز بود در نیمه راست قرار می گرفت .

بنابر این چنانچه کودک در نیمه اول ماه سن خود وزن شود نقطه در سمت چپ مستطیل مربوطه و اگر در نیمه دوم ماه سن خود وزن شد نقطه در سمت راست همان مستطیل ثبت میشود .

برای تفسیر منحنی رشد کودک نقطه گذاری صحیح وزن کودک و اتصال این نقطه به نقطه های قبلی اهمیت دارد زیرا اتصال این نقاط به یکدیگر روند خطی رشد کودک را بدست می دهد و تنها در این حال است که مقایسه آن با منحنیهای سه گانه موجود روی کارت رشد ، تفسیر منحنی و توضیح دادن آن به مادر را میسر میکند .

از آنجا که وقایع مهم زندگی کودک مثل مراحل مهم تکامل و نیز شروع غذای تکمیلی ، قطع شیر مادر ، بیماریها و تولد فرزند بعدی می تواند بر رشد او اثر گذارد ضرورت دارد که این حوادث به طور عمودی در ماه مربوط به سن کودک و در بالای منحنی رشد نوشته شود .

### تفسیر منحنی رشد :

تمام این فعالیتهای برای کمک به تفسیر منحنی رشد و سپس اقدام لازم بر اساس این تغییر است اگر فقط به رسم منحنی اکتفا شود و به مادر در این زمینه آموزش کافی داده نشود و کودک رها

شود نه تنها هیچ کار مؤثری انجام نشده است بلکه در قبال سلامت فعلی و آتی کودک و جامعه مسوول و محکوم خواهیم بود.

**\*\*در تفسیر منحنی رشد باید به چند نکته و اصل اساسی توجه داشت :**

۱- توزین کودک باید به طور صحیح و دوره ای انجام شود .

۲- وزن اندازه گیری شده به طور دقیق در منحنی رشد ثبت شود .

۳- سیر منحنی رشد بیش از محل آن اهمیت دارد .

۴- منحنی رشد به درستی تفسیر شود و اقدامات لازم انجام گیرد و توصیه ها و آموزشهای لازم به مادر داده شود .

۵- هر کودک منحنی رشد مخصوص به خود دارد و مهم این است که منحنی رشد همیشه رو به بالا و موازی با سه خط سیر کند .

**\*\*سیر منحنی رشد ممکن است به یکی از سه طریق زیر باشد :**

۱- سیر صعودی : چنانچه منحنی رشد کودک حرکتی رو به بالا و به موازات یکی از منحنی های سه گانه موجود بر کارت رشد داشت ، رشد مطلوب و پذیرفتنی است ، البته اگر حرکت منحنی رو به بالا به نظر آید ولی شیب لازم را نداشته باشد (به موازات منحنیهای مرجع نباشد ) بهتر است کودک تحت مراقبت ویژه قرار گیرد .

۲- سیر افقی : چنانچه منحنی رشد کودک افقی باشد هشدار دهنده است و بایستی کودک را مراقبت ویژه نمود .

چنانچه سن کودک زیر ۶ ماه است اقدامات زیر را انجام دهید :

در مورد تغذیه با شیر مادر تا کید نموده و مادر را در زمینه تغذیه شیر خوارش راهنمایی کنید و در جهت حل مشکلات مربوط به شیر دهی او را آموزش دهید و ۱۵ روز بعد پیگیری کنید در صورت بهبود یافتن وضعیت رشد کودک مجدداً آموزشهای لازم را به مادر بدهید و اگر با وجود شیر دهی موفق همچنان وزن کودک ثابت ماند و علائم دیگری مبنی بر بیماری یا سوء تغذیه نداشت به پزشک ارجاع دهید ولی چنانچه وزن کودک کاهش یافت و یا علائمی مبنی بر بیماری یا سوء تغذیه داشت او را ارجاع فوری دهید .

چنانچه سن کودک بالای ۶ ماه است اقدامات زیر را انجام دهید :

در مورد تغذیه با شیر مادر و غذای کمکی آموزشهای لازم را به مادر بدهید و مجدداً ۱۵ روز بعد او را پیگیری کنید و اگر وضعیت رشد کودک بهبود یافت در مورد سایر مسائل مورد نیاز آموزشهای لازم را به مادر بدهید ولی چنانچه رشد کودک همچنان ثابت بود و یا کاهش داشت مطابق روش بالا اقدام نمائید .

۳-سیر نزولی : حرکت رو به پائین منحنی رشد کودک بسیار خطر ناک است در این صورت کودک نیاز به ارجاع فوری و کمکهای فوری درمانی و تغذیه ای دارد.

### کودکان نیازمند مراقبت ویژه :

۱-کودکانی با وزن تولد کمتر از ۲۵۰۰ گرم

۲-کودکانی که در فاصله دو توزین منحنی رشدشان موازی با منحنیهای مرجع نباشد و مرتباً از آن فاصله گیرد .

۳-کودکانی که منحنی رشد افقی یا نزولی دارند .

۴-تولد در فاصله کمتر از ۲ سال از تولد قبلی

۵-دو قلو یا چند قلو

۶- کودک دارای نوعی ناتوانی (مثل عقب ماندگی ذهنی، بیماری قلبی، شکاف کام و...) .

۷- قطع شیر مادر تا قبل از ۶ ماهگی و تغذیه با شیر مصنوعی

۸- تا آخر در تغذیه تکمیلی

توجه داشته باشید در مراقبت ویژه باید فواصل مراقبت روتین را به نصف تقلیل داد، این امر در کودکان، در سال اول زندگی از اهمیت ویژه برخوردار است و زمان مراجعات به ۱۵ روز یکبار در ماه می رسد .

**نشانه های تا آخر رشد در سنین مختلف :**

قبل از ۶ ماهگی : اضافه نشدن وزن (حداقل ۵۰۰ گرم در ماه) که بیشتر به علت محروم شدن کودک از شیر مادر رخ می دهد . توصیه های زیر مفید است :

-تغذیه انحصاری با شیر مادر

-مکیدن پستان در وضعیت صحیح و بطور مکرر در شبانه روز و به مدت نامحدود

-درمان فوری عفونتها

از ۶ تا ۱۲ ماهگی : وزن نگرفتن برای ۲ ماه که به دلیل ناکافی یا حجیم بودن غذای کمکی و عفونتهای شدید و مکرر رخ می دهد . توصیه ها:

-تداوم تغذیه با شیر مادر در شبانه روز

-دادن غذای کمکی بر اساس سن کودک بطور صحیح

-پیشگیری از عفونتهای مکرر و درمان آن

پس از یک سالگی: وزن نگرفتن برای ۳ ماه که بیشتر به علت غذای ناکافی و عفونتهای شدید و مکرر رخ می دهد. توصیه ها :

-تداوم تغذیه با شیر مادر تا ۲ سالگی و بیشتر

-دادن غذای بیشتر به کودک از سفره خانواده به شرح زیر :

(۱) دادن حداقل ۵ وعده غذا در روز

(۲) بیشتر کردن مقدار غذا در هر وعده

(۳) دادن یک وعده غذای اضافی هنگام بیماری و اضافه کردن کمی روغن به غذای او

-پیشگیری از عفونتهای مکرر و در صورت ابتلا ، درمان سریع بیماری کودک

### **اقدامات لازم در جهت بهبود رشد کودکان :**

#### **شیوه های مقوی و مغذی کردن غذای کودک :**

منظور از مقوی کردن ، اضافه کردن برخی از مواد غذایی به غذای کودک است تا بتوان به ویژه در زمانی که کودک دچار تأخیر رشد شده است انرژی مورد نیاز کودک را تأمین کند .

\*اضافه کردن موادی مانند روغن یا کره به غذای کودک باعث :

-افزایش انرژی موجود در غذا

-نرمی غذا و بلع راحت آن

-رساندن ویتامینهای محلول در چربی به کودک میشود .

منظور از مغذی کردن غذای کودک ، اضافه کردن موادی که علاوه بر انرژی ، پروتئین ، ویتامین و املاح آن را تأمین نماید بدین منظور توصیه می شود :

- حتی الا مکان مقداری گوشت به غذای کودک اضافه کنید .
- اضافه کردن نخود،لوبیا و عدس که کاملاً پخته و له شده باشد
- افزودن تخم مرغ به غذای کودک نیز میتواند پروتئین غذای کودک را بیشتر کند .
- استفاده از سبزیجات برگ سبز و نارنجی رنگ برای تهیه غذای کودک
- استفاده از آرد غلات جوانه زده برای طبخ سوپ
- اضافه کردن عصاره استخوان قلم گوسفند یا گاو به غذای کودک

### **تغذیه با شیر مادر :**

مزایای تغذیه با شیر مادر :

(۱) بهترین و کاملترین غذا برای تمام شیر خوران

(۲) استریل بودن

(۳) محافظت کودک در برابر بیماریها

(۴) آماده و قابل دسترس

(۵) رایگان

(۶) ایجاد پیوند عاطفی میان مادر و کودک

(۷) کمک به فاصله گذاری بین تولد ها

### **چگونگی تغذیه با شیر مادر :**

بهترین زمان برای شروع تغذیه ۱ تا ۲ ساعت بعد از زایمان است . شیر اولیه آغوز نام دارد و غلیظ و زرد رنگ بوده و مقدار پروتئین و چربی و برخی مواد غذایی آن بیشتر از شیری است که بعد از آن تولید میشود و باعث بالا رفتن ایمنی کودک در مقابل بیماریها می شود .

### نحوه صحیح شیر دهی :



در موقع شیر دادن کودک باید روبروی مادر و صورتش نزدیک پستان مادر قرار گیرد و چانه او به پستان چسبیده و مادر پستان را طوری بگیرد که انگشت شست در بالا و ۴ انگشت دیگر در زیر پستان قرار گیرد بطوریکه نوک پستان و هاله اطراف براحتی در دهان شیر خوار قرار گیرد و مواظب باشد تا سوراخهای بینی کودک مسدود نگردد.

### نشانه های وضعیت درست شیر خوردن :

- بدن کودک روبروی مادر و در تماس نزدیک با بدن اوست .

- سر کودک بطور مستقیم و در امتداد بدن اوست .



- صورت شیر خوار روبروی پستان مادر قرار دارد .
- چانه کودک به پستان چسبیده است .
- لب پائینی به طرف خارج بر گشته است .
- قسمت بیشتری از هاله پستان در بالای لب بالا و قسمت بسیار کمی از هاله زیر لب پائینی دیده می شود .
- مکیدنهای کند و عمیق است .
- صدای قورت دادن شیر به خوبی شنیده می شود .
- کودک وقتی احساس می کند که سیر شده است خودش پستان را رها می کند و نوک پستان در این حالت کشیده تر و بلد تر از معمول است .
- مادر هیچ گونه دردی در هنگام شیر دادن احساس نمی کند .

### **نشانه های وضعیت نادرست شیر خوردن :**

- بدن کودک چرخیده است و روبروی بدن مادر و در تماس نزدیک با بدن او نیست .
- سر کودک چرخیده و یا به جلو خم شده است .
- چانه کودک از پستان دور است .
- دهان کودک بسته است .
- لبها به طرف جلو متوجه شده اند .
- قسمت زیادی از هاله بالا و پائین پستان خصوصاً در زیر لب پائینی دیده می شود .
- مکیدنهای سطحی وتند است .

- صدای قورت دادن شیر شنیده نمی شود ، بلکه صدای ملچ ملچ به گوش می رسد .
- کودک به دلیل نخوردن شیر کافی گریه می کند و دفعه بعد ممکن است از گرفتن پستان خودداری کند .
- وقتی پستان را رها می کند نوک پستان صاف است و ممکن است خطی در سر تا سر آن دیده شود
- مادر هنگام شیر دادن احساس درد می کند .

### نکات مهم در شیر دهی :

- (۱) در هفته های اول شیردهی باید از هر دو پستان به شیر خوار شیر داد تا سبب تحریک تولید شیر شود ، در هفته های بعد بر حسب میل و نیاز شیر خوار می توان از یک یا هر دو پستان به تناوب استفاده کرد .
- (۲) شاخص ناکافی بودن شیر مادر در ماههای اول بعد از تولد افزایش وزن کمتر از ۵۰۰ گرم در ماه است و منحنی رشد بهتر از هر چیز دیگری وضع تغذیه و کافی بودن شیر را نشان می دهد و نیز کمتر از ۶ کهنه تر در ۲۴ ساعت نمایانگر کافی نبودن شیر مادر می باشد .
- (۳) در زمان حاملگی در ماههای اول قطع شیر دهی ضروری نیست و هیچ خطری برای جنین ندارد ، اما باید توجه داشت که مادر حامله ای که شیر هم میدهد به غذای اضافی نیاز دارد . حاملگی مجدد برای مادری که شیر می دهد اصلاً خوب نیست و علاوه بر عوارض جسمی برای مادر و کودک باعث می شود مادر نتواند شیر خوار خود را به صورت کافی شیر دهد .
- (۴) تغذیه شیر خوار در شب باعث پیشگیری از بارداری می شود .
- (۵) کودک بایستی تا پایان ۲ سالگی با شیر مادر تغذیه شود .
- (۶) قطع شیر مادر بایستی به صورت تدریجی صورت گرفته و به غذای کودک بیشتر توجه شود .

مشکلات شیر دهی و راه حل آنها:

### ۱-نوک پستان صاف یا فرو رفته :

در این مادران باید اطمینان حاصل کرد که وضعیت شیر خوردن کودک درست است ،سعی شود که شیر خوار مقدار کافی از نوک پستان و هاله اطراف آن را در دهان دارد ،تحریک نوک پستان قبل از شروع شیر دهی باعث برجسته شدن نوک آن می شود و با مکیدن توسط کودک بزرگتر می شود ،در صورت عدم موفقیت مادر برای چند وعده یا چند روزشیر را بدوشد و آنرا با فنجان یا قاشق به شیر خوار بدهد وقتی شیر خوار بزرگتر شد پستان گرفتن برایش آسانتر خواهد بود .

### ۲-نوک پستان دراز :

در این حالت شیر خوار فقط نوک پستان را می مکد و به ذخایر اصلی شیر که زیر هاله قهوه ای رنگ قرار دارند فشار وارد نمی شود ، به مادرانی که این مشکل را دارند باید کمک کرد تا شیر خوار مقدار کافی از هاله قهوه ای رنگ را در دهانش بگیرد .

### ۳-احتقان پستان :

در احتقان پستانها متورم و درد ناک می شوند و رگهای سطحی آن پیدا و آبی رنگ هستند ، پستانها پر هستند مقداری از آن بعلت شیر و مقداری به دلیل افزایش مایع لنف و خون است .

علت آن تولید شیر زیاد و خصوصاً بلافاصله پس از زایمان ،پر شدن پستانها و سینه نگذاشتن طفل

### درمان احتقان :

-شیر خوار را بطور مکرر به سینه بگذارد .

-بهترین کار خارج کردن شیر از پستان از طریق مکیدن شیر خوار و یا دوشیدن با دست است .

-اگر شیر خوار نوک پستان و هاله آن را به سختی به دهان می گذارد ابتدا مقداری از شیر، دوشیده شده تا شیر خوار نوک پستان را به راحتی به دهان بگذارد .

-بعد از تغذیه شیر خوار چند تکه یخ را در درون یک دستمال تمیز قرار دهد و یا با استفاده از پارچه تمیزی که در آب خیلی سرد خیس شده باشد کمپرس آب سرد انجام دهد که این امر به کاهش ورم پستان کمک می کند .

#### ۴-زخم و شقاق پستان :

در بیشتر موارد وضعیت نادرست مکیدن ،شستشوی زیاد پستان با صابون و خشک کردن آن با حوله کثیف ،برفک ،کرمهاو محلولها می تواند باعث زخم نوک پستان گردد .درمان آن ،گذاشتن یک قطره شیر روی پستان و خشک شدن آن در معرض هوا ونور خورشید ،درمان برفک دهان نوزاد ،طولانی

بودن زمان مکیدن شیر خوار تا تخلیه کامل پستان ،و مهمتر از همه اصلاح وضعیت شیر دهی میباشد .

#### ۵-تورم پستان همراه با درد وتب :

زمانی که احتقان پستان به سرعت درمان نشود ،شیر در پستان کامل تخلیه نگردد ،میکروب از راه زخم نوک پستان وارد شده و ایجاد ماستیت میکند که باعث دردناک شدن فوق العاده ،تورم ،قرمزی وگرمی پستان و داشتن تب می شود .جهت درمان این مادران به پزشک ارجاع داده و موارد زیر را به مادر آموزش دهید :

-مهمترین درمان خارج کردن شیر از پستان

-شیر خوار بطور مکرر تغذیه شود چون عفونت خارج از مجرای شیر است ووارد بدن طفل نمی شود .

-شروع تغذیه از پستان سالم باشد و سپس از پستان مبتلا ادامه یابد .

-در صورت عدم تمایل مادر می توان شیر را دوشید .

-استفاده از حوله گرم قبل از شیر دهی و کمپرس سرد بعد از شیر دهی

#### ۶-آبسه پستان :

جمع شدن چرک در قسمتی از پستان را گویند که پستان متورم و درد ناک بوده و موقع لمس پر از مایع به نظر می رسد . علت آن عدم درمان ماستیت میباشد .

درمان :

ارجاع به پزشک و دادن آموزش کلیه موارد مربوط به ماستیت ،در صورت سرباز کردن آبسه به مدت ۲ تا ۳ روز شیر آن دوشیده و دور ریخته شود .



#### تغذیه تکمیلی :

شیر مادر تا پایان ۶ ماهگی به تنهایی و بدون اضافه کردن هر نوع غذای کمکی برای رشد طبیعی شیر خوار کافی است . بعد از ۶ ماهگی علاوه بر شیر ، باید غذاهای نیمه جامد را نیز برای او شروع کرد .مناسبتین غذا ها :

-در حجم کم انرژی زیاد داشته ( مانند چربیها ، شکر ، غلات )

-نرم بوده و به آسانی هضم شوند.

- تازه و بدون آلودگی بوده و پاکیزه و بهداشتی تهیه شوند .

- در دسترس ، ارزان و از منابع غذائی محلی قابل تهیه باشند .

### سن شروع غذاهای کمکی :

هفته اول ماه هفتم تولد کودک ، اما در صورت رشد نا مناسب می توان زودتر شروع کرد .

توصیه های کلی :

- مواد غذائی را چه از نظر مقدار و چه از نظر نوع ، کم کم به رژیم غذائی شیر خوار اضافه کنید
- از یک نوع غذای ساده شروع کنید و کم کم مخلوطی از چند نوع غذا به او بدهید .
- از مقدار کم (یک قاشق مربا خوری) در هر وعده شروع و در وعده های بعد آن را زیاد کنید .
- بین اضافه کردن مواد غذائی مختلف حدود ۵ تا ۷ روز فاصله بگذارید .
- اولین غذائی را که می خواهید به کودک بدهید ، کمی غلیظتر از شیر تهیه کنید و سپس کم کم غذاهای نیمه جامد و جامد بدهید .
- غذا را با قاشق و مواد غذائی را با آبکی را با لیوان به شیر خوار بدهید .
- هنگام دادن غذاهای نیمه جامد و جامد ، شیر خوار را در وضعیت نشسته قرار دهید .
- غذای شیر خوار را به مقدار کم و برای یک وعده تهیه کنید .
- در صورت باقی ماندن غذا ، می توانید آن را به مدت ۲۴ ساعت در یخچال نگهداری کنید ، در غیر این صورت آنرا در فریزر بگذارید .
- غذای نگهداری شده را فقط به مقدار مصرف یک وعده کاملاً داغ کنید و پس از خنک کردن به کودک بدهید .

## ترتیب دادن غذای کمکی به کودک :

- هفته اول : فرنی آرد برنج
- هفته دوم : فرنی آرد برنج ، شیر برنج و یا حریره بادام
- هفته سوم : پوره سبزیها (سیب زمینی ،هویج ، نخود فرنگی )
- هفته چهارم: سوپ گوشت و سبزی
- هفته پنجم : زرده تخم مرغ آب پز سفت شده
- هفته ششم : سوپ دارای جوانه غلات و یا حبوبات
- هفته هفتم : آب میوه
- از ماه نهم تا دوازدهم میتوان فرنی ، حریره بادام ، زرده تخم مرغ ، سوپ گوشت همراه با سبزی ها . غلات و حبوبات ،ماست ،کته نرم همراه با آب گوشت و غیره به کودک داد.

## نکات لازم :

- (۱) بعد از شروع غذای کمکی ، به کودک آب سالم و بهداشتی بدهید .
- (۲) قبل از یک سالگی ،تا آنجا که ممکن باشد ، شکر ، نمک و ادویه به غذای کودک اضافه نکنید .
- (۳) به غذای کودکان کم وزن ۱ تا ۲ قاشق مربا خوری روغن نباتی یا کره اضافه کنید .
- (۴) توصیه می شود آب مرکبات ، آخرین آب میوه ای باشد که به کودک می دهید .
- (۵) از روز ۱۵ تولد می توانید قطره آ-د یا مولتی ویتامین (۲۵ قطره )و همزمان با شروع تغذیه تکمیلی قطره آهن (۱۵ قطره )به ترتیب زیر بدهید :

- برای کلیه شیر خوارانی که با وزن طبیعی متولد می شوند از پایان ۶ ماهگی و یا همزمان با شروع تغذیه کمکی تا پایان ۲ سالگی داده شود .

- برای کلیه شیر خوارانی که با وزن کمتر از ۲۵۰۰ گرم متولد می شوند از هر زمان که وزن آنها به دو برابر وزن تولدشان رسید تا پایان ۲ سالگی داده شود .

- قطره آهن را بین دو وعده شیر مادر و در عقب دهان کودک چکانده و سپس مقداری آب به او بدهند تا از تیره شدن رنگ دندانها جلوگیری شود .

- دادن مواد غذایی حاوی ویتامین ث مانند میوه ها و آب میوه به ویژه مرکبات موجب افزایش جذب آهن می شوند .

(۶) قبل از یکسالگی از دادن اسفناج ، عسل و سفیده تخم مرغ خودداری کنید .

(۷) هرگز به زور به کودک غذا ندهید .

### **تغذیه کودک ۱ تا ۵ سال :**

شیر خواران از یک سالگی به بعد ، علاوه بر غذاهائی که خوردنشان را در سال اول زندگی یاد گرفته اند باید از غذای سفره خانواده نیز استفاده کنند . این کودکان رشد سریع دارند و مقاومت کافی در مقابل بسیاری از بیماریها را هم ندارند و دندانهایشان نیز کامل نشده است . بنابر این باید در غذا دادن به آنها ، دو شرط اساسی زیر را رعایت کرد :

- غذاهایشان کم حجم ، پر انرژی و زود هضم باشد .

- به دفعات زیاد در اختیار آنان قرار داده شود .





### تغذیه کودک ۱ تا ۲ سال :

- علاوه بر استفاده از شیر مادر ، ۵ تا ۶ بار در شبانه روز به او غذا بدهید .
- غلاتی که کودک قدرت جویدن آنها را دارد مانند برنج به صورت کته های مختلف مخلوط با سبزیها
- حبوبات و گوشتهای نرم به او بدهید .
- اگر کودک هر روز از سبزیهای تازه استفاده می کند ، لازم نیست که هر روز میوه هم بخورد .
- اگر کودک مبتلا به یبوست است در تهیه سوپ او ،علاوه بر سبزیها از برگه هلو ،زرد آلو و آلو به مقدار کم استفاده کنید .
- غذای کودک را تمیز و کاملاً پخته تهیه کنید و پس از خنک کردن به او بدهید .

-باقیمانده غذا را در یخچال و یا فریزر نگهداری کنید.

-به غذای کودک کمی روغن مایع یا کره اضافه کنید .

-فلفل ،ادویه وچاشنیهای تند را به غذای کودک اضافه نکنید .

### تغذیه کودک ۳ تا ۵ سال :

-مهمترین وعده غذای کودک ، صبحانه اوست لذا باید به صبحانه کودک توجه کرد .

-با منتظر گذاشتن کودک برای صرف شام با سایر اعضای خانواده ،امکان دارد کودک به خواب رود ،بنابر این شام کودک را در ساعتهای آخر روز وقبل از شام خانواده به او بدهید .

-در حین غذا خوردن نمی توان از کودک انتظار داشت که حتماً بدون حرکت بنشیند ، لذا بهتر است به کودکان اجازه دهید در حین غذا خوردن از جا بلند شود و بعد از کمی حرکت و بازی به غذا خوردن خود ادامه دهد .

-بهتر است غذا خوردن کودک ،زمان و محل معینی داشته باشد و برای غذا دادن به کودک از ظرف جداگانه ای استفاده شود تا معلوم شود که کودک چه مقدار از غذای خود را خورده است .

-کودک را مجبور به غذا خوردن نکنید بلکه در هر وعده اصلی غذا ، مقدار غذائی که مناسب او است در برابرش بگذارید . اگر کودک خودداری کرد ،بدون تعریف کردن از غذا یا اصرار به کودک ،

آنها بر دارید و تا وعده بعدی چیزی به او ندهید، بتدریج کودک به خوردن غذا تمایل پیدا می کند

جهت کسب اطلاعات بیشتر به مجموعه سایت های پزشکی ما مراجعه کنید :

