

آیا وزن کودک خود را می‌سنجید؟!

آیا وزن کودک خود را می‌سنجید؟! اولین سوالی که بعد از دانستن جنسیت نوزادتان به زبان هر کسی می‌آید، معمولا این است: موقع تولد وزنش چقدر بود؟



سلامت نیوز: آیا وزن کودک خود را می‌سنجید؟! اولین سوالی که بعد از دانستن جنسیت نوزادتان به زبان هر کسی می‌آید، معمولا این است: موقع تولد وزنش چقدر بود؟ وزن کودکان اطلاعات مفیدی را پیرامون سلامتی عمومی‌شان در اختیار شما می‌گذارد.

اهمیت وزن کودک

اندازه‌گیری وزن کودک سودمندترین روش ارزیابی رشد و سلامت جسمانی او است که شامل قسمتهایی از جسمش می‌شود که به چشم نمی‌آید، مانند استخوانهای مغز و اندامهای داخلی. بهداشت‌یاری از طریق وزن کودکان، می‌تواند به شما بگوید که آیا کودک غذای کافی می‌خورد و آیا این غذا به خوبی جذب می‌شود؟ این اطلاعات مهم است، زیرا سوتغذیه در ماههای اول می‌تواند منجر به نارساییهایی در رشد جسمانی و مغزی کودک شود. وزن کودکان هنگام تولد هم اهمیت دارد زیرا علامت خوبی از سلامت جسمانی‌اش در اولین سال زندگی و حتی در سالهای کودکی‌اش است.

با وجود این، ترسناک‌تری که یک بهداشت‌یاری است، می‌گوید: ((بعضی از مادران چنانکه کودکان وزن کافی نداشته باشد، ناراحت می‌شوند. اما شما باید به خاطر داشته باشید که این اطلاعات درباره وزن کودکان تنها یک قسمت از منحنی رشد و سلامت عمومی‌شان در اختیار می‌گذارد. بنابراین نباید نگرشی یک‌سویه به این مساله داشته باشید.

زمان وزن کردن

نوزادتان برای رسم الگوی رشدش به‌طور منظم باید وزن شود. بنابراین در شش هفته اول، بهتر است که او را هر هفته وزن کنید. بعد از آن، اگر همه چیز خوب پیش برود، هر دو هفته یکبار یا هر ماه یکبار کافی باشد. ممکن است بهداشت‌یاری بیمارستان قبل از این که نوزاد را به خانه ببرد، او را وزن کند، در غیر این صورت لازم است که نوزاد را به درمانگاه محله خودتان ببرید. معمولا از شما می‌خواهند که قبل از قرار دادن نوزاد روی ترازو لباسهایش را درآورید. این کار باعث سرد شدن پوستش می‌شود و حتما گریه خواهد کرد. وقتی به درمانگاه می‌روید، لازم است که پرونده بهداشتی کودک را با خودتان ببرید که حاوی نمودار سلامتی و رشد کودک است. بنابراین بهداشت‌یاری می‌تواند وزن کودک را یادداشت کرده و آن را وارد جدول صدک (نموداری که الگوی افزایش وزن کودک را نسبت به میانگین وزن عمومی برای بچه‌های مناسب آن سن نشان می‌دهد) کند. این نمودارها سابقه کلی میزانی را که وزن کودک برحسب آن رشد می‌کند، نشان می‌دهند.

دخترها و پسرها از نمودارهای متفاوتی برخوردارند، زیرا آنها به‌طور مختلف افزایش وزن پیدا می‌کنند. پسرها، به‌طور متوسط، کمی سنگین‌تر از دخترها هستند.

اگرچه افزایش وزن شاخص مفیدی است، ولی برای ارقام واقعی هفتگی اهمیت زیادی قائل نشوید. چنانچه وزن کودکان اسباب هر نوع نگرانی باشد، بهداشت‌یاری، شما را آگاه می‌کند. به یاد داشته باشید، میانگین عمومی وزن که در هر صدک نشان داده می‌شود براساس نوع غذایی‌ست که کودکان مصرف می‌کنند و میزان جذبشان قابل پیش‌بینی است. کودکان معمولا به‌طور نامنظم افزایش وزن پیدا می‌کنند و این بستگی به زمانی دارد که جهشهای رشدی‌اش رخ می‌دهد. به همین علت، نمودارهای صدک، مناسب برای نشان دادن وزن در سراسر دوره چندماهه است، به جای فاصله‌های زمانی کوتاه‌تر.

افزایش تدریجی وزن

عدم افزایش تدریجی وزن به عنوان نقصی در رشد محسوب می‌شود. معمولا کودکان مقدار غذای مورد نیاز بدنش می‌خورد. اما عوامل زیر می‌تواند اختلالاتی را در افزایش وزن کودک ایجاد کند که عبارت است از:

۱) برخی بیماریها، مانند سرماخوردگی یا عفونتهای گوش بچه‌ها را نسبت به غذا بی‌میل می‌کند، زیرا ممکن است دچار اشکال تنفسی شوند. با پزشک معالج یا بهداشت‌یاری در مورد روشهایی برای باز کردن راه بینی‌اش مشورت کنید.

۲) گاهی اوقات ممکن است نفهمید که علت گریه کودکان به خاطر گرسنگی است، به‌خصوص اگر در تمام طول روز به هر دلیلی زیاد

گریه کند.

۳) اگر تحت فشار روحی هستید، این حالت امکان دارد مانع غذا خوردن کودکان شود. ترسا مک لری می‌گوید:

((کودکان نسبت به احساسات مادرشان حساس هستند. بنابراین اگر تحت فشار روحی هستید، ممکن است کودک به این موضوع پی ببرد.)) برخی کودکان با استفراغ نسبت به این ناراحتی واکنش نشان می‌دهند. البته اگر استفراغ کودکان زیاد و طولانی است به دنبال درمان باشید.

۴) عادت کردن به غذاهای جدید، سفت و جویدنی، هنگامی که کودک را از شیر می‌گیرید، ممکن است باعث نوساناتی در وزن او شود. علاوه بر این، در این مرحله، بعضی مادران به غلط غذاهای مفیدی را که نیاز کودکان برای چربی و کالری را در نظر نمی‌گیرند به آنها می‌خورانند.

۵) بیماریهای جسمانی ممکن است باعث افزایش وزن نامطلوب شود. این عوارض شامل ذخیره ناکافی هورمون رشد یا نشانه‌های سو جذب است که براساس آن بعضی از عناصر غذای کودک بدون جذب شدن از طریق بدنش خارج می‌شود. چنین مشکلاتی کم هستند، اما تشخیص زودهنگام ضروری است.

۶) یک کودک تقریباً لاغر پرتحرک که زیاد گریه و حرکت می‌کند، امکان دارد غذایش به اندازه یک بچه آرامتر باشد، ولی وزنش چندان اضافه نمی‌شود، زیرا کالری بیشتری می‌سوزاند. هر دو معمولی هستند، اما اگر نگران هستید با پزشک معالج یا بهداشت‌یاریار مشورت کنید.

نگران چاقی نباشید

در شش‌ماهه اول زندگی کودکان زیاد نگران چاقی او نباشید، زمانی کودک شما چاق فرض می‌شود که نسبت به قد و هیكلش ۲۰ درصد اضافه وزن داشته باشد. بسیاری از کودکان یک دوره چاقی و تپلی را قبل از این که شروع به سینه‌خیز رفتن بکنند، سپری خواهند کرد. سپس کاهش وزن پیدا می‌کنند، زیرا کالریهای اضافی را می‌سوزانند. اما تشخیص این که آیا کودک واقعا اضافه وزن دارد یا نه، نگاه تیزبین می‌خواهد. باز هم اگر نگران هستید، همواره با بهداشت‌یاریار یا پزشک معالج گفتگو کنید.

زمان بروز مشکلات

چنانچه کودکان وزن کافی ندارد یا به نظر می‌رسد که خیلی سریع اضافه وزن پیدا می‌کند، شاید بهداشت‌یاریار او را به‌طور خصوصی به مدت چند هفته تحت نظر قرار دهد. بهداشت‌یاریار علاوه بر وزن کردن پی‌درپی کودک، ممکن است سایر نشانه‌های سلامتی را هم مورد ارزیابی قرار دهد که عبارتند از: خوشحالی کلی و واکنش در مقابل محرکها، تماس سالم چشمی و رنگ پوست و مقدار چربی ذخیره شده زیر پوست یعنی روی رانها و بازوها. توام با نارسایی مداوم از لحاظ اضافه وزن. علامتهای زیر به معنی آن است که سلامتی کودکان در معرض خطر است و باید هرچه سریعتر او را به پزشک نشان دهید:

۱) کودکان به غذا بی‌میل است.

۲) احساس گرما می‌کند.

۳) زیاد گریه می‌کند.

۴) به مدت ۴ ساعت ادرار نکرده است.

پایگاه رسمی انتشارات سوره مهر