

## جهش رشدی چیست

یادتان میاید که فرزندتان نوزادی بود و حاضر بودید قسم بخورید که وقتی در خواب بود تن و پاهایش يك شبه درازتر شده؟ ...



یادتان میاید که فرزندتان نوزادی بود و حاضر بودید قسم بخورید که وقتی در خواب بود تن و پاهایش يك شبه درازتر شده؟ جهش رشد، یا افزایش سریع قد و وزن، در اولین سال زندگی و حدود سن بلوغ بیشتر مشهود است، در هر دو دوره رشد قابل توجهی در کوتاهترین زمان ممکن اتفاق میافتد. اما جهش رشد بعدها هم اتفاق میافتد اما کمتر محسوس است. نحوه ی رشد:

از سن دو تا چهار سالگی حدود 5 تا 7/5 سانتی متر در سال به قد و تا 2 کیلو گرم به وزن کودک اضافه میشود. (از سن يك تا سه سالگی بیشتر این رشد در ناحیه پاها و تنه دیده میشود).

پزشك نوزاد شما مراحل رشد را در معاینات خود دنبال میکند و این ارقام را روی نموداری (که نمودار رشد نام دارد) ترسیم میکند تا از سلامت و تناسب اندام او مطمئن شود.

درصدهای رشد فرزند شما وزن و قد او را در مقایسه با کودکان همجنس و هم سن دیگر نشان میدهد. مثلا کودکی با قد هفتادوپنج از صد، از سه چهارم کودکان همسال خود بلندتر است.

پزشك دقت میکند که درصدهای قد و وزن متناسب باشند و با نرخ رشد کاملی ادامه پیدا کنند. بعد از دو سالگی پزشکان میزان BMI (نمایه توده بدنی) را اندازه میگیرند تا امکان چاقی را بررسی کنند. درصد چربی بدن از يك تا پنج سالگی از حدود 25 درصد به 15 درصد کاهش پیدا میکند و بنابراین کودکان لاغرتر و عضلانیتز به نظر میرسند.

رشد هیچ وقت یکنواخت و با شیب مسطح افزایش پیدا نمیکند. بلکه جهشهای رشد هم اتفاق میافتند. نشانههای جهش رشد:

- فرزندتان گرسنه تر از همیشه است و هر وعده بیشتر میخورد.

- فرزندتان چرتهای طولانیتری میزند یا شبها بیشتر میخوابد.

- فرزندتان حتی وقتی مریض نیست بدخوتر و بیقرارتر است.

شاید بهتر باشد در جهش رشد افزایش وزن چندانی اتفاق نیفتد تا در درازمدت باعث توجیه تغییرات رفتاری نشود. بعنوان مثال لازم نیست چون بچه شما در مرحله جهش رشد است، غذای بیشتری به او بخورانید. به هیچ رژیم خاصی هم نیاز نیست. بیشتر جهشهای رشد تنها چند روز ادامه پیدا میکنند.

معمولا والدین بعد از آن که جهش رشد اتفاق میافتد پی به آن میبرند. شلوار هفته پیش را به تن فرزندتان میکنید و میبینید که به زانوهایش هم نمیرسد. یا پاهایش از کفش بیرون میزند. غیرمعمول نیست اگر کودک پیشدبستانی در يك فصل دوسایز بزرگتر شود.

واکنش به جهش رشد:

در واکنش به جهش رشد لازم نیست کار زیادی انجام دهید جز این که کمد لباس را دایم خالی و پر کنید. اگر اشتهای فرزندتان زیادتر از معمول شده يك بشقاب بیشتر به او بدهید یا وعدههای بین غذا را بیشتر کنید.

پیشدبستانیها ممکن است بسته به نیاز بدنشان «بی غذا سر کنند» یا همه غذا را بلعند. اگر کودکان احساس نیاز به خواب میکند بگذارید چندروزی بیشتر بخوابد.

درباره «درد رشد»، درد و احساس کوفتگی در پاها بخصوص اطراف ماهیچه ساق پا، زانو، و روی رانها بحث بسیار شده و احتمالا به غلط این نام را بر آن گذاشتهاند. هیچ سند پزشکی این درد را به رشد ماهیچه یا استخوانها مرتبط نمیداند.

البته امکانش هست که ماهیچههای در حال رشد بعد از فعالیت زیاد دچار سفتی و گرفتگی شوند. 10 تا 20 درصد کودکان از ابتدای 3 تا 4 سالگی (و بعد در سالهای میانی) از این احساس شکایت میکنند. این درد اغلب کودک را در نیمه شب بیدار میکند.

این دردها معمولا بعد از روزهای بازی شدید بیرون از خانه احساس میشود. می توان با کمپرس گرم، ماساژ، حرکات کششی نرم یا استامینوفن تخفیفش داد.

اگر درد شدید بود یا بیشتر از 24 ساعت ادامه پیدا کرد، آن را به پزشك فرزندتان گزارش کنید تا امکان علتهای موثر دیگر مثل ورم مفاصل نوجوانان، مشکلات رماتیسمی، عفونت، ترك استخوان یا مشکلات ارتوپدی دیگر را بررسی کند.