

### فصل پنجم: رشد و تکامل کودک

#### تعریف رشد و تکامل

رشد یعنی افزایش وزن و اندازه بدن که تغییرات آن کمی است. نمو یا تکامل، رشد کیفی را نشان می دهد و شامل افزایش توانایی ها و مهارت در انجام اعمال حرکتی و تظاهرات اعمال ذهنی و حواس می باشد.

حساس ترین زمان رشد طبیعی سه سال اول زندگی است و تغذیه مناسب و مراقبت مداوم در این دوران در سرنوشت آینده کودک نقش به سزایی دارد.

#### روند رشد نوزاد تا پایان ماه اول

- معیارهای رشد نوزاد عبارت است از رشد قد، وزن و دور سر.
- اولین اندازه گیری قد، وزن و دور سر، در اتاق زایمان بعد از ساعات اول تولد و برقراری تماس پوست با پوست مادر و نوزاد انجام می شود.
- این معیارها، به ژنتیک و جثه و قد پدر و مادر، تغذیه و شرایط محیطی و آب و هوایی نیز بستگی دارد، اما خارج از این معیارها نیاز به بررسی توسط پزشک دارد.
- رشد پدیده ای ممتد و مداوم است اما یکنواخت نیست. به طوری که در چند ماه اول عمر، سریع و سپس به تدریج کند می شود. نوزادانی که به موقع متولد می شوند به طور طبیعی بین 2500 تا 4000 و متوسط 3300 گرم وزن دارند. در سه ماه اول عمر هر ماه تقریباً یک کیلوگرم، در سه ماه دوم هر ماه حدود نیم کیلوگرم، در سه ماه سوم هر ماه یک سوم کیلوگرم و در سه ماه چهارم هر ماه یک چهارم کیلوگرم به وزن شیرخوار اضافه می شود. به عبارت دیگر وزن نوزادی که به موقع متولد شده است در چهار تا پنج ماهگی دو برابر و در یک سالگی سه برابر وزن تولدش خواهد شد. قد نوزاد طبیعی هنگام تولد بین 48 تا 53 و به طور متوسط 50 سانتی متر است که در پایان یک سالگی 50% یا 25 سانتی متر رشد می کند و از آن پس تا قبل از بلوغ سالیانه حدود 6-5 سانتی متر به قد او اضافه می شود.
- اندازه دور سر هنگام تولد به طور طبیعی بین 33 تا 37 و به متوسط 35 سانتی متر است و در یک سالگی به 47 سانتی متر می رسد و از آن پس سرعت رشد دور سر نیز کم شده و حدود 6 سالگی، 55 سانتی متر یعنی بیش از 90% رشد سر افراد بالغ خواهد شد.

## رشد و تکامل

رشد کودک تابع قانون خاصی است، یعنی اول سر، سریع تر رشد می کند. بعد از شش ماهگی دور سینه و در 9 تا 12 ماهگی اندام ها رشد خواهند کرد. بررسی رشد و تکامل به وسیله مقایسه اندازه ها و توانایی های کودک با معیارهای مربوط به کودکان سالم هم سن و سال و هم جنس امکان پذیر است.

سازمان جهانی بهداشت در سال 2006 منحنی های رشد را بر اساس تغذیه با شیر مادر که به عنوان استاندارد طلایی و بهترین الگوی رشد در کودکان می باشد تهیه نموده است.

### روند تکامل نوزاد تا پایان ماه اول

#### 1- تکامل حرکتی در انتهای ماه اول:

- دستها را در محدوده چشمها و دهان حرکت می دهد.
- در حالی که در حالت خوابیده به شکم است، سر را از یک سمت به سمت دیگر و یا به بالا می برد.
- در صورت عدم نگه داشتن، سر به عقب می افتد.
- انگشتان دست را در حالت مشت کرده نگه می دارد.
- حرکات رفلکسی (واکنشی) قوی دارد.

#### 2- تکامل بینایی در انتهای ماه اول:

- در هنگام شیر خوردن به مادر نگاه می کند.
- اشیایی را که در فاصله 15 تا 25 سانتیمتری صورتش قرار دارد نگاه کرده و آنها را دنبال می کند مثل اسباب بازی های چرخان با رنگ های مختلف.
- چشم ها سرگردان و گاهی لوچ هستند.
- اشیای پر رنگ و یا سیاه و سفید را ترجیح می دهد.
- از بین تمام اشکال، صورت انسان را ترجیح می دهد.

#### 3- تکامل شنوایی در انتهای ماه اول:

- شنوایی کاملاً تکامل یافته است.
- تعدادی از صداها را تشخیص می دهد.
- به صدا واکنش نشان می دهد و حتی سرش را به طرف منبع صدا می چرخاند. مثلاً به طرف اسباب بازی هایی که صدای آرام دارند.

## رئیس تعاون»

### 4 - تکامل بویایی و لامسه در انتهای ماه اول:

- بوهای خوش را ترجیح می دهد.
- از بوهای تند یا اسیدی خوشش نمی آید.
- بوی پستان مادر خود را تشخیص می دهد.
- تماس های ناگهانی و خشن را دوست ندارد (مثل کشیدن گونه، بوسه محکم و ...)
- با افراد خانواده احساس راحتی می کند.

### \* علائم هشدار دهنده تأخیر تکامل عصبی در ماه اول:

چنانچه در خلال هفته های دوم، سوم و چهارم زندگی نوزاد هر کدام از علائم زیر مشاهده شد، باید با پزشک مشورت شود:

- مکیدن او ضعیف باشد.
- چشم ها را در هنگام مشاهده نور شدید نمی بندد.
- بر روی اشیای نزدیک که از سمتی به سمت دیگر حرکت می کند تمرکز نمی کند.
- دست ها و پاها را به ندرت حرکت می دهد.
- دست ها و پاها به نظر بیش از اندازه شل یا سفت است.
- حتی وقتی که گریه نمی کند و یا هیجان زده نیست، فک پایین دائماً می لرزد.
- به صداهای بلند پاسخ نمی دهد.

### \* پیگیری وضعیت تکاملی کودک

همانطور که در مورد کودک الگوی رشد، مطابق منحنی هایی که در کارت رشد ترسیم شده است، با معیارهای وزن، قد و دور سر در فواصل زمانی منظم ثبت و کنترل می گردد، الگوی تکامل وی نیز در حیطه های مهم و اساسی حرکت اندام ها، حرکت انگشتان، زبان، توانایی حل مسأله و برقراری ارتباط در فواصل زمانی مشخص نیاز به بررسی دارد، تا در صورتی که در هر یک از این موارد، تأخیر یا مشکلی دیده شود در اسرع وقت مداخله مناسب بعمل آید. چرا که در حال حاضر اهمیت تکامل و رشد رفتاری و هوشی کودکان کمتر از رشد جسمانی آنان نیست و این مورد یکی از نگرانی های عمده والدین است.

## ریشه تعاون

سنجش الگوی تکاملی کودک نیازمند بهره مندی از پرسشنامه هایی است که به صورت بین المللی در این زمینه طراحی شده اند و با تکمیل آنها توسط والدین یا پزشک می توان با دقت بالایی در صورت وجود هر گونه نقص احتمالی، آن را یافت. یکی از این پرسشنامه ها که در حال حاضر بیشتر کاربرد دارد A.S.Q (Ages & Stages Questionnaires) نام دارد. که از دوران نوزادی به بعد با تکمیل پرسشنامه ای 30 سؤالی توسط والدین بررسی شده و تا 90% مشکلات احتمالی را در بسیاری از موارد حتی قبل از والدین مشخص می کند.

توصیه می گردد والدین همانطور که الگوی رشد کودک را مورد پیگیری و ارزیابی مکرر قرار می دهند از کنترل الگوی تکاملی وی نیز غافل نشوند و از دوران نوزادی به بعد آن را پیگیری نمایند.

منبع: قدم نو رسیده مبارک، انتشارات پژوهاک، تهیه و تدوین: اداره سلامت نوزادان