

## بهداشت وسایل شخصی

کنترل بهداشت وسایل شخصی شامل کیف، لوازم التحریر، حوله، شانه، کفش و پوشاک است که در انتقال بیماری‌ها نقش مؤثری دارد و حفظ بهداشت آنها به سلامت کودک می‌انجامد. در این قسمت به بهداشت چند مورد اشاره می‌شود.

### بهداشت پوشاک

لباس باید همیشه تمیز باشد. لباس‌های زیر بهتر است از جنس نخی انتخاب و روزانه تعویض و جداگانه شسته شوند. لباس‌های کثیف را با آب و صابون و یا مواد شوینده می‌توان شست و آنها را در محل آفتاب‌گیر خشک کرد. از پوشیدن لباس‌های مرطوب باید خودداری شود. بهتر است جوراب‌ها هر روز شسته شوند. در زمستان هنگام ورود به اتاق گرم، بهتر است لباس رویی مثل کت یا پالتو از تن درآورده شود تا با پوشیدن آن در موقع خروج از اتاق از ابتلا به سرماخوردگی پیشگیری شود.

### بهداشت کفش

- در انتخاب کفش به این نکات توجه کنید:
- ۱ کفش باید از لحاظ قد و پهنا برای پا مناسب باشد به پا و انگشتان فشار نیاورد؛
  - ۲ کفش‌ها بهتر است از جنس چرم باشد، زیرا چرم دارای منافذی است که به کمک آن هوا را در اطراف پا به گردش درآورده، رطوبت پا را هم به خوبی جذب می‌کند؛
  - ۳ کفش‌های کودکان باید جای کافی برای رشد پا و انگشتان داشته باشد؛
  - ۴ شکل کفش به خصوص برای کسانی که به طور ایستاده کار می‌کنند، اهمیت زیادی دارد؛
  - ۵ پاشنه کفش باید محکم باشد و قوس پا در آن به خوبی حفظ شود و لبه‌های داخلی آن مرتب و درست باشد؛
  - ۶ ساییدگی پاشنه کفش را، مخصوصاً در مورد کودکان باید فوراً تعمیر کرد زیرا ممکن است پاهای کودکان کج و معیوب شوند.

انتخاب کفش برای کودکان اهمیت زیادی دارد، زیرا پاهای کودکان در حال رشد است و از این‌رو احتیاج به کفش مناسب‌تری دارند.

نکته



۲-۲- هدف توانمندسازی: بهداشت دستگاه‌های بدن را توضیح دهد.

## بهداشت دستگاه‌های بدن

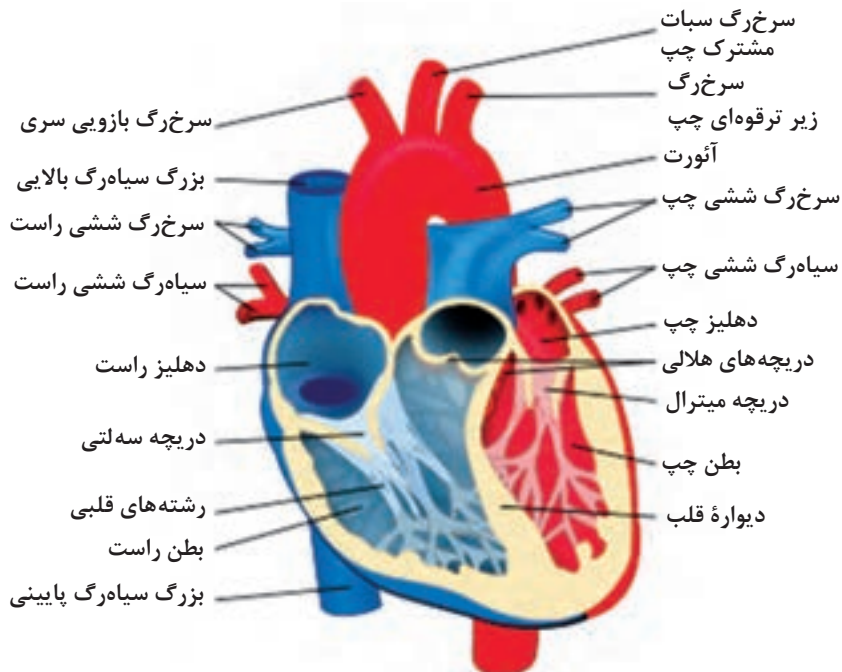
پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی مانند پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های واگیردار آسان‌تر، کم‌خرج‌تر و مطمئن‌تر است (شکل ۲۵).

اندامی که خون را درون رگ‌های خونی به جریان می‌اندازد، قلب نام دارد. قلب، یکی از آسیب‌پذیرترین اعضای بدن انسان است. از این‌رو، آموزش راه‌های حفظ سلامت آن، از اهمیت خاصی برخوردار است.



شکل ۲۵- قلب

**بهداشت قلب**



شکل ۲۶- ساختمان قلب



**ساختمان قلب:** قلب شکل گلابی دارد که قاعده آن به طرف بالا و نوکش به سمت پایین و کمی متمایل به چپ است. اندازه قلب در هرکس تقریباً به اندازه مشت بسته اوست. وزن قلب در بزرگسالان ۲۴۰ تا ۲۷۰ گرم است و مابین دو ریه و در سمت چپ سینه قرار دارد. قلب از چهار حفره تشکیل شده است. دو دهلیز راست و چپ در بالا و دو بطن راست و چپ در پایین. دو سیاه‌رگ بزرگ به نام ورید بزرگ سیاه‌رگ زیرین و ورید بزرگ سیاه‌رگ زبرین که وارد دهلیز راست شده، خون سیاه‌رگی تمام بدن را وارد قلب می‌کنند. یک سرخرگ درشت به نام سرخرگ ششی، خون را از بطن راست خارج کرده، برای تصفیه به ریه‌ها می‌فرستد. چهار سیاه‌رگ خون تصفیه شده را از ریه‌ها وارد دهلیز چپ می‌کنند و سپس خون از طریق بطن چپ و از راه سرخرگ بزرگی به نام «آئورت» به تمام بدن پخش می‌شود. همه اعضای بدن باید خون کافی در دسترس داشته باشند تا مواد غذایی و اکسیژن لازم را برای بدن فراهم سازد (شکل ۲۶).

## ۶ عامل مهم در ایجاد بیماری‌های قلبی

- ۱ **بدی تغذیه:** خوردنی‌ها و آشامیدنی‌هایی که مواد متعادل و کاملی دارند، موجب سلامت بدن و تأمین نیروی کافی می‌شوند. بیماری‌های عروقی قلب می‌توانند ناشی از پرخوری یا کم‌حرکی باشند؛
- ۲ **استعمال دخانیات:** استعمال دخانیات سلامت و بهداشت جسمی و روانی بدن را نیز در معرض خطر جدی قرار می‌دهد. کشیدن سیگار، جریان خون را دچار بی‌نظمی کرده و به دستگاه تنفس آسیب می‌رساند و ما را در معرض بروز سرطان ریه و دیگر بیماری‌های ریوی قرار می‌دهد؛
- ۳ **ورزش نکردن:** کم‌حرکی و نداشتن فعالیت‌های جسمی و ورزشی از عوامل مهم ایجاد بیماری‌های قلبی است؛
- ۴ **فشار روانی و ناراحتی:** اغلب اختلالات قلب و عروق به علت فشارها و نگرانی‌های شخصی و خانوادگی و معیشت و ترس و دلهره و نظایر آن است؛
- ۵ **بیماری قند:** بیماری قند نیز خطراتی برای قلب و گردش خون دارد که اگر نسبت به مداوای آن اقدام نشود، با خطر جدی کم شدن طول عمر مواجه خواهیم شد؛
- ۶ **فشار خون:** هرکسی بدون آنکه خودش آگاه شود ممکن است به فشار خون مبتلا باشد، زیرا این بیماری گاهی برای مدت طولانی هیچ گونه علائمی در شخص ظاهر نمی‌سازد (نمودار ۱۲).



نمودار ۱۲- عوامل مؤثر بر بیماری‌های قلب

## بهداشت دستگاه تنفس

دستگاه تنفس جزء دستگاه‌های مهم بدن است که عمل دم و بازدم را انجام می‌دهد (شکل ۲۷).

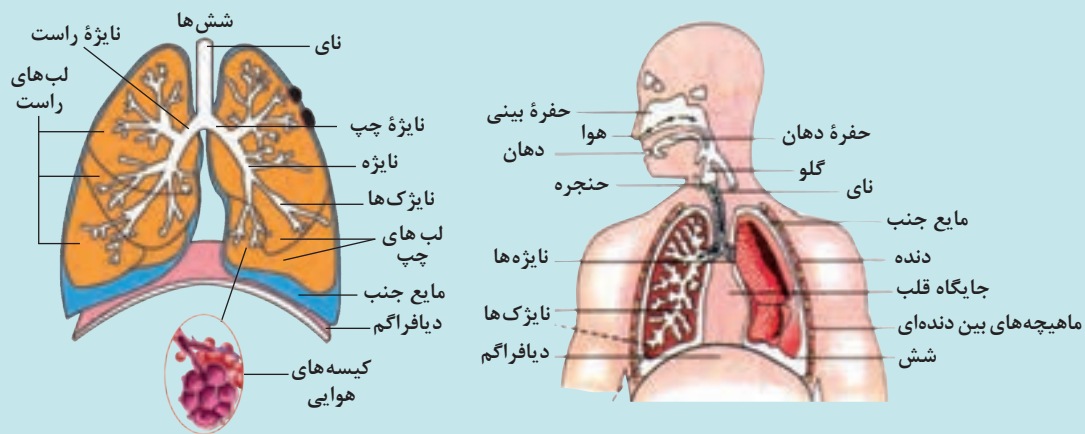


شکل ۲۷- دستگاه تنفس

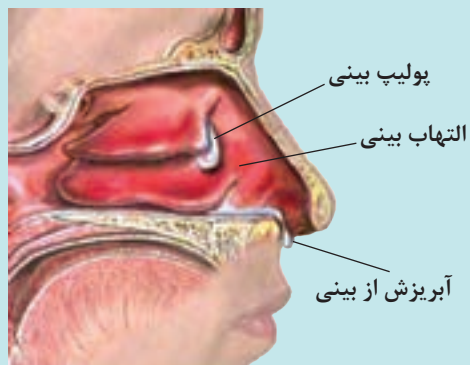
**ساختمان و کار دستگاه تنفس:** دستگاه تنفس از دو قسمت اصلی تشکیل شده است: راه‌های هوایی و شش‌ها. راه‌های هوایی، محل ورود و خروج هوا به شش‌هاست و شامل بینی، حلق، حنجره، نای و نایژک‌ها می‌شود. شش‌ها یا اعضای اصلی تنفسی، مبادلهٔ گازهای اکسیژن و دی‌اکسیدکربن بین هوا و خون را به عهده دارند. هوا از راه بینی وارد دستگاه تنفس می‌شود و پس از عبور از حلق، حنجره، نای، نایژه و نایژک‌ها به «کیسه‌های هوایی» می‌رسد. آنگاه پس از مبادلهٔ اکسیژن، دی‌اکسیدکربن، دوباره از همان راه خارج می‌شود (شکل ۲۸).

بیشتر  
بدانید

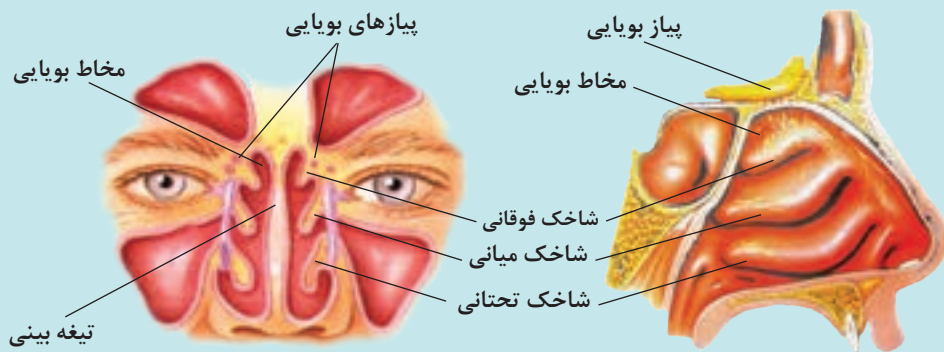




شکل ۲۸- ساختمان دستگاه تنفس



**بینی:** هوا از راه بینی وارد شش‌ها می‌شود. بینی شامل دو قسمت بینی خارجی و حفره است. بینی خارجی قسمتی از بینی است که در روی صورت دیده می‌شود. قسمت بالایی آن، استخوانی و قسمت پایینی آن غضروفی است. بینی خارجی از پوست پوشیده شده است. در این قسمت، غده‌های چربی بزرگی وجود دارد که گاه سوراخ‌های آنها روی پوست بینی دیده می‌شود. داخل بینی موهای ضخیم و کوتاهی وجود دارد که از ورود گرد و خاک به داخل بینی جلوگیری می‌کند (شکل ۲۹).



شکل ۲۹- ساختمان بینی

## نقش بینی در بدن

- ۱ زیبایی:** در هماهنگی با سایر اعضای صورت، باعث زیبایی چهره فرد می‌شود.
- ۲ تنظیم و کنترل دمای هوا:** در فصول مختلف سال، دمای هوا تغییر می‌کند. دمای هوا برای شش‌ها باید مناسب و در حدود ۳۷ تا ۳۸ درجه سانتی‌گراد باشد. به همین دلیل هوا پس از عبور از بینی، حرارت مناسب شش‌ها را پیدا می‌کند؛
- ۳ تصفیه هوا:** موهای موجود در حفره بینی، مانع ورود ذرات درشت به داخل بینی می‌شود. علاوه بر
- ۴ مرطوب کردن هوا:** موکوس و سرم موجود در بینی، باعث می‌شود که هوا به مقدار کافی مرطوب شود. این حالت با کم یا زیاد شدن ترشح این مواد انجام می‌شود؛
- ۵ تشدید صدا:** بینی در تشدید صدا نقش مهمی دارد. ممکن است انسداد بینی، طنین صدا را تغییر دهد و آن را تودماغی کند (نمودار ۱۳).



نمودار ۱۳ - اعمال بینی

## ترشحات دستگاه تنفس

- ۱ عطسه:** یکی از راه‌های دفاعی بدن در مقابل ورود و خروج میکروارگانیسم‌ها و گردوغبار، عطسه است که گرفتگی بینی را برطرف می‌کند. در زمستان، با استفاده از دستگاه مرطوب‌کننده و یا با گذاشتن کتری روی بخاری، می‌توان هوا را مرطوب نگه داشت؛
- ۲ سرفه:** سرفه، باعث تمیز نگه‌داشتن دستگاه تنفسی می‌شود. در مجاری تنفسی، مژه‌هایی وجود دارد که مانند جارو عمل کرده، جلوی ورود گردوغبار و ذرات ریز به این مجرا را می‌گیرد؛
- ۳ خلط:** خلط، ترشحات مخاطی قسمت‌های پایین تر مجاری تنفسی است که بیشتر وقت‌ها همراه با سرفه از راه حلق و دهان به خارج رانده می‌شود، ولی کودکان اغلب آن را فرو می‌دهند. اگر رنگ خلط تغییر کند و به رنگ سبز و زرد درآید و یا سفت و تیره شود، نشانه بیماری است؛
- ۴ ترشح از بینی:** این امر یکی از نشانه‌های شایع بیماری‌های بینی است. در داخل بینی غده‌هایی وجود دارد که موکوس ترشح می‌کند. انسان در حالت سلامت، از جریان این ترشح بی‌خبر است و تنها وقتی از وجود آن آگاه می‌شود که مقدار ترشح خیلی زیاد شود و یا غلظت آن تغییر کند؛ برای مثال در شروع سرماخوردگی، میزان ترشح خیلی زیاد است و بیمار متوجه خروج آن از بینی می‌شود. ترشح بینی بی‌رنگ است و اگر رنگ ترشح، سفید، زرد و یا سبز باشد، نشانه بیماری است.

بیشتر  
بدانید

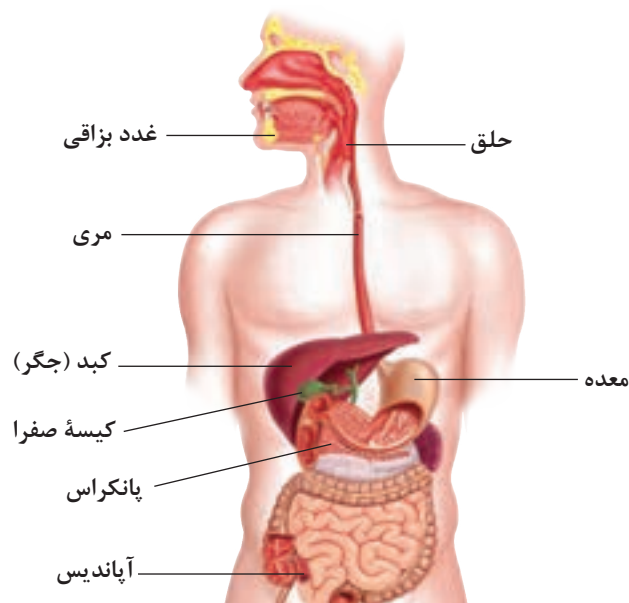


## مراقبت از دستگاه تنفس

- ۱ پاک کردن بینی با دستمال یا پارچه نرم؛
- ۲ گرفتن دستمال جلو بینی و دهان هنگام عطسه یا سرفه در سرماخوردگی؛
- ۳ استفاده از ماسک فیلتردار در هوای آلوده؛
- ۴ مراجعه به پزشک و درمان گلودرد برای جلوگیری از عوارض خطرناکی مانند روماتیسم قلبی؛
- ۵ شستن مرتب دست و صورت و جدا کردن وسایل شخصی مانند لیوان و قاشق و غیره در هنگام سرماخوردگی؛
- ۶ استعمال نکردن سیگار و سایر دخانیات و آگاهی مردم از عوارض آن مانند سرطان ریه، بیماری عروق کرونر، بیماری عروق خون‌رسان به عضله قلب.

## بهداشت دستگاه گوارش

دستگاه گوارش از دستگاه‌های مهم بدن است که کار هضم و جذب مواد غذایی را بر عهده دارد (شکل ۳۰).

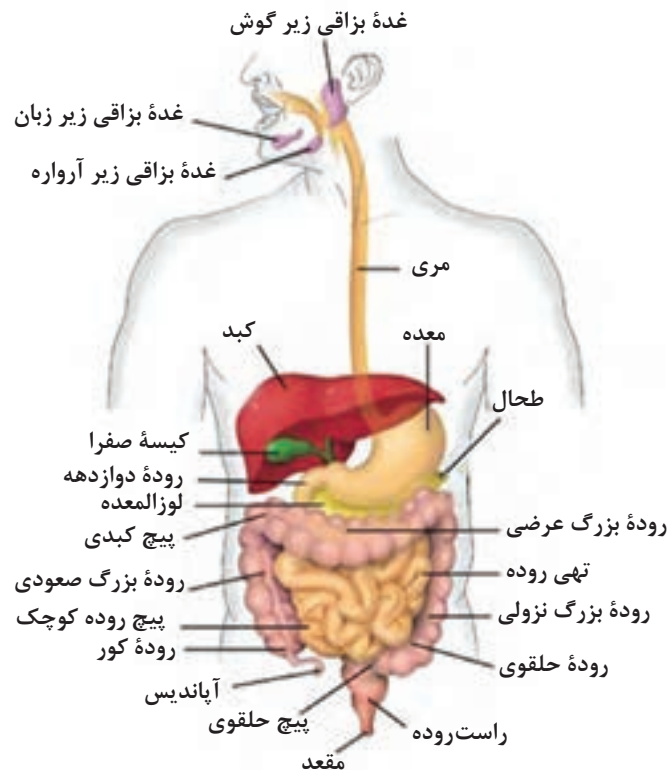


شکل ۳۰- دستگاه گوارش



**ساختمان و کار دستگاه گوارش:** دستگاه گوارش انسان شامل دهان، مری، معده، روده کوچک و روده بزرگ، راست‌روده، مقعد، غدد گوارشی، غدد بزاقی و ضمایم آن است. اندام‌هایی مانند کبد، لوزالمعده و کیسه صفرا هم در هضم و جذب مواد غذایی نقش مهمی را در دستگاه گوارش به عهده دارند (شکل ۳۱).

مواد غذایی در دهان جویده شده، با بزاق دهان مخلوط می‌گردد، سپس از راه مری وارد معده می‌شود. در معده مواد غذایی ذخیره شده با شیره معده مخلوط می‌شود و ماده‌ای ساخته می‌شود که اجازه ورود به روده کوچک را دارد. مدت توقف مواد غذایی در معده بستگی به نوع غذا دارد: مثلاً آب و مواد قندی خیلی زودتر وارد روده کوچک می‌شود تا چربی‌ها. مخلوط داخل معده، به تدریج وارد روده کوچک می‌شود. در روده کوچک مواد غذایی با شیره لوزالمعده و صفرا مخلوط و تجزیه می‌شود و این تجزیه شدن تا حدی ادامه می‌یابد تا اینکه غذا قابل ورود به خون شود؛ مثلاً مواد قندی، نشاسته و غیره به موادی مثل گلوکز یا فروکتوز یا امثال آن تبدیل می‌شود یا چربی‌ها به اسیدهای چرب تبدیل می‌شود و پروتئین‌ها به اسید آمینه تبدیل می‌شود تا قابل ورود به سلول‌های بدن باشند. کار جذب در روده باریک در اینجا تقریباً به اتمام می‌رسد. در روده بزرگ عمل جذب اندک است و فقط مقداری آب جذب می‌گردد. سپس مواد زائد به صورت مدفوع در روده بزرگ ذخیره می‌شوند تا به موقع دفع شود.



شکل ۳۱- ساختمان دستگاه گوارش

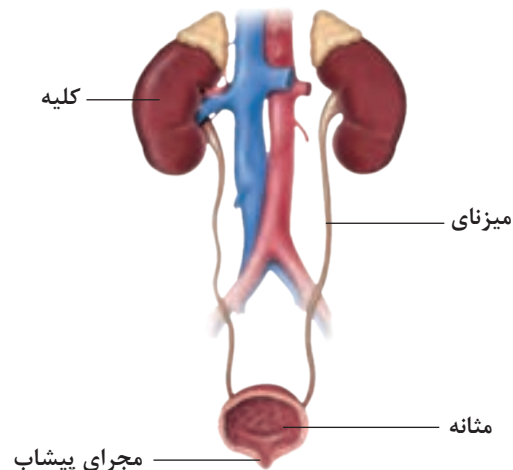


## بهداشت دستگاه گوارش

- برای حفظ سلامت دستگاه گوارش اقدامات زیر لازم است:
- ۱ تغذیه صحیح؛
  - ۲ عادت غذایی درست؛
  - ۳ تطبیق مصرف مواد غذایی با نیازهای اختصاصی بدن؛
  - ۴ آهسته و آرام غذا خوردن؛
  - ۵ خوب جویدن غذا؛
  - ۶ پرهیز از پرخوری؛
  - ۷ کنترل احساسات و هیجانات تند و لذت بردن از غذا و داشتن آسودگی و آرامش و برخورداری از تفریحات سالم و ورزش؛
  - ۸ مراعات اصول بهداشت و به کار بردن دستورات پزشک به هنگام بیماری و اجتناب از مصرف دارو بدون آگاهی و تجویز پزشک.

## بهداشت دستگاه ادراری

دستگاه ادراری شامل کلیه و مثانه و مجرای دفع ادرار است که دفع مواد زاید بدن، تنظیم آب و نمک بدن را به عهده دارد (شکل ۳۲).



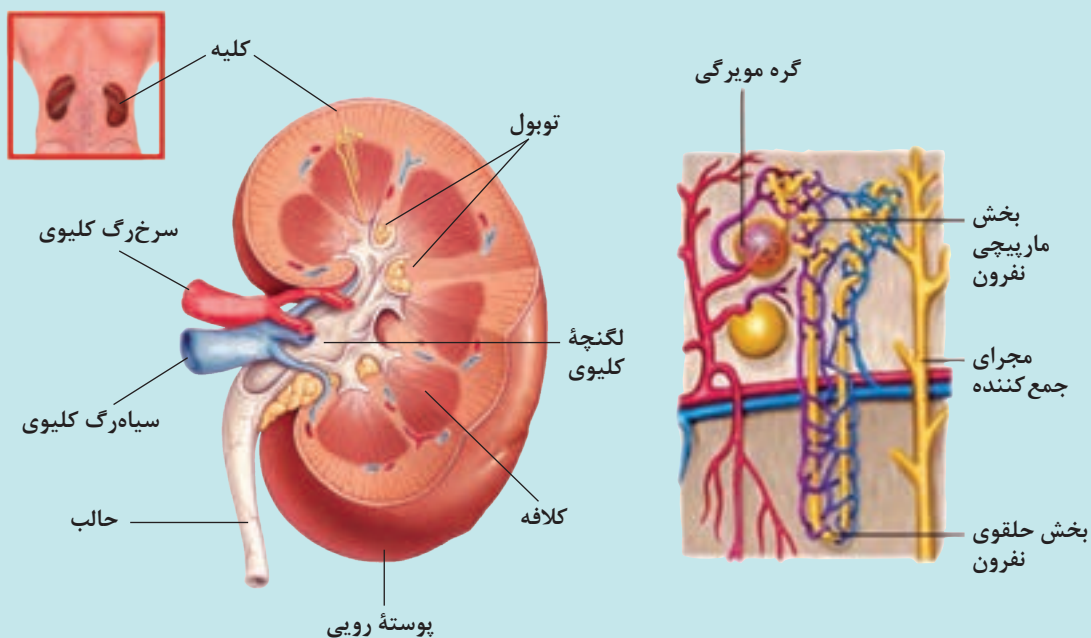
شکل ۳۲- دستگاه ادراری



**ساختمان دستگاه ادراری:** دستگاه دفع ادرار شامل کلیه، میزنای، مثانه و مجرای دفع ادرار است. کلیه‌ها اعضای اصلی دستگاه دفع ادرار هستند و در پشت معده و روده‌ها به دیوارهٔ پشتی شکم چسبیده‌اند. به هر کدام یک سرخرگ وارد و از آن یک سیاهرگ خارج می‌شود. خون وارد شده به کلیه تصفیه و مواد غیرلازم و سمی آن گرفته می‌شود و خون تصفیه‌شده از طریق سیاهرگ خارج و به قلب بازمی‌گردد.

از هر کلیه یک لوله به نام میزنای نیز خارج می‌شود. این لوله مواد اضافی و سمی گرفته‌شده از خون را که ادرار نام دارد، درون کیسه‌ای به نام مثانه که در پایین شکم قرار دارد، می‌ریزد. بافت کلیه شامل دو بخش مرکزی و محیطی است. بخش مرکزی هر می شکل است. قاعده هر هرم به طرف قشر کلیه و رأس آن به طرف مرکز کلیه (لگنچه) است. بخش قشری کلیه، بخش مرکزی را دربرگرفته است و در آن انشعابات سرخرگ‌ها، سیاهرگ و قسمت اصلی نفرون‌ها دیده می‌شود.

کلیه‌ها از لوله‌های بسیار باریکی به اسم نفرون‌ها، تشکیل شده است که اگر این لوله‌ها دنبال هم قرار گیرند، کیلومترها طول پیدا خواهند کرد. خون وارد کلیه‌ها می‌شود و از مویرگ‌های نازکی که مجاور این لوله‌ها هستند، می‌گذرد. در اینجا تبدلی عجیب بین مویرگ‌ها و این لوله‌ها انجام می‌شود، به این معنی که آب و سموم از راه خون دفع شده و ادرار را تشکیل می‌دهد. مهم‌تر اینکه تک‌تک موادی که داخل خون هستند اعم از گلوکز، ویتامین‌ها، مواد آلی مثل سدیم، پتاسیم، کلسیم و... در اینجا بررسی می‌شوند. اگر این مواد بیشتر از احتیاج بدن باشد، دفع و داخل لوله‌ها و در نتیجه داخل ادرار می‌شود. ادرار قطره‌قطره از کلیه‌ها داخل حالب ترشح شده و در مثانه انبار می‌شود تا به موقع دفع گردد (شکل ۳۲ و ۳۳).



شکل ۳۳- ساختمان دستگاه ادراری

## مراقبت از دستگاه ادراری

- برای حفظ سلامت کلیه‌ها و دستگاه ادراری به نکات زیر توجه کنید:
- از نگه داشتن ادرار، خودداری کنید و به محض احساس داشتن ادرار، مثانه را تخلیه کنید؛
  - روزانه به اندازه کافی آب و مایعات مصرف کنید؛ چون در تابستان به علت گرمی هوا و در نتیجه تعریق از حجم ادرار کاسته می‌شود. در این فصل از مایعات، بیشتر استفاده کنید.
  - در صورت ظاهر شدن هر یک از علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:
- الف) تغییر رنگ ادرار؛ رنگ ادرار از زرد شفاف به زرد پررنگ یا قرمز (شبیه به رنگ چای) یا به بیان دیگر کدر شدن ادرار؛
- ب) تکرر ادرار به معنی کوتاه شدن فواصل بین ادرار کردن؛
- ج) دفع قطره قطره ادرار یا همراه با سوزش یا خارش و یا احساس درد در هنگام ادرار کردن.

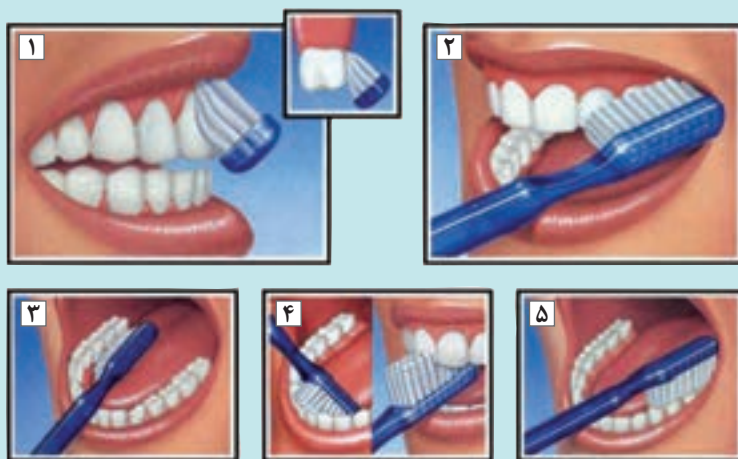
در قسمت قبل با بهداشت اندام‌ها و دستگاه‌های بدن، آشنا شده‌اید. در این قسمت برای کنترل بهداشت اندام‌ها و دستگاه‌های بدن به صورت عملی با نحوه طراحی فعالیت‌های آموزشی و تهیه فهرست واریسی آشنا می‌شوید.

### ۲-۴- هدف توانمندسازی: بهداشت فردی را کنترل کند.

#### طراحی فعالیت آموزشی

- در بخش توسعه شاخص‌های رشد جسمی - حرکتی با چگونگی طراحی فعالیت‌های آموزشی آشنا شدید. همان‌طور که گفته شد یک فعالیت آموزشی براساس موارد زیر در رابطه با کنترل بهداشت فردی کودک طراحی می‌شود.
- مثال:** آموزش مسواک زدن
- نام فعالیت: آموزش مسواک زدن
  - هدف فعالیت: آموزش بهداشت دهان و دندان
  - زمان: ۱۰ دقیقه
  - نوع فعالیت: فردی و گروهی

- ۵ سن کودک: ۴ ساله
- ۶ مکان فعالیت: مهد کودک
- ۷ وسیله و ابزار فعالیت: مسواک، خمیر دندان، مولاژ دندان، نخ دندان
- ۸ تعداد کودکان: ۱۵ نفر
- ۹ تعداد مربیان: مربی، کمک مربی
- ۱۰ روش کار: روش مسواک زدن
- مسواک را در فک بالا، از بالا به پایین از لثه به طرف دندان بکشید؛
- در فک پایین، از پایین به بالا یا از لثه دندان به سوی نوک دندان مسواک بزنید؛
- سطوح چونده را کاملاً مسواک بزنید؛
- سطوح داخلی دندان را نیز مسواک بزنید؛
- بهتر است برای پاک کردن فاصله بین دندان‌ها از نخ دندان استفاده کنید، زیرا فاصله بین دندان‌ها با مسواک زدن تمیز نمی‌شود (شکل ۳۵).



شکل ۳۴- مسواک زدن فک بالا و فک پایین



شکل ۱- کودک سالم

ارزیابی رشد کودک تضمین سلامتی آینده اوست.

نکته



رشد و سلامت کودک، امری ضروری است. **تعریف پایش رشد:** پایش به معنی پاییدن یا مراقبت است. پایش رشد در واقع مراقبت از رشد کودک به منظور ارزیابی سلامت او می‌باشد. به عبارت دیگر پایش رشد به معنای مراقبت از روند رشد و سلامت کودک است.

پایش رشد کودک یکی از اقدامات به‌موقع در تشخیص سوءتغذیه و عفونت‌ها است. کودکان زیر شش سال، بسیار آسیب‌پذیر هستند و بیشتر در معرض بیماری‌ها قرار می‌گیرند. اگر کودکان در این دوران حساس، مورد پایش قرار نگیرند و مشکلات آنها به موقع شناسایی نشود، دچار عوارضی می‌شوند که در دوران بعدی قابل جبران نخواهد بود. لذا ارزیابی

## ضرورت و اهمیت پایش رشد کودک

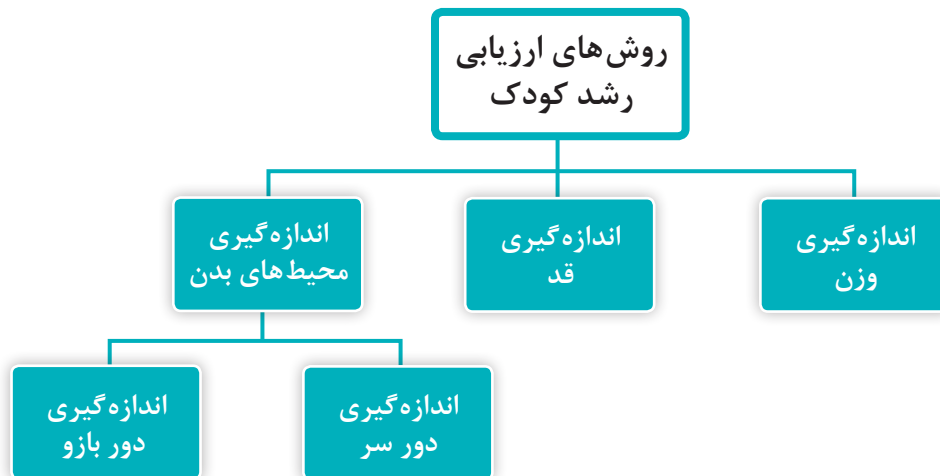
ضرورت و اهمیت پایش رشد در نمودار ۱ نشان داده شده است.



نمودار ۱- ضرورت و اهمیت پایش رشد

## تن سنجی

تن سنجی، تعیین اندازه‌های بدن مانند وزن، قد، دور سر، دور بازو و تعیین نسبت آن با روش‌های مهم ارزیابی سلامت و وضعیت تغذیه به خصوص در کودکان است. با اندازه‌گیری دقیق دوره‌ای و ثبت آن در منحنی رشد استاندارد و مقایسه با منحنی رشد مرجع وضعیت رشد کودک تشخیص داده شده و تفسیر می‌شود. تعیین اندازه‌های بدن در زمان‌های مشخص، میزان رشد را نشان می‌دهد و چگونگی رشد کودک را ارزیابی می‌کند. (نمودار ۲).



نمودار ۲- ارزیابی رشد کودک

## الف) اندازه‌گیری وزن:

وزن نوزادان طبیعی در هنگام تولد بین ۲۵۰۰ گرم تا ۴۰۰۰ گرم است. نوزادان در ده روز اول تولد به دلیل از دست دادن مقداری از آب بدن و نشان کاهش می‌یابد، که این امر طبیعی است. پس از آن هرگونه کاهش وزن و حتی ثابت بودن آن غیر طبیعی به شمار می‌آید و نشانه‌ی کافی نبودن تغذیه یا اختلال رشد می‌باشد. به‌طور متوسط در چهارماهه اول زندگی، روزانه ۲۰ تا ۲۵ گرم و در حدود هشت‌ماهه بعدی روزانه ۱۵ گرم اضافه می‌شود که در این صورت، وزن کودک در پنج‌ماهگی تقریباً به دو برابر و در یک‌سالگی تقریباً به سه برابر وزن هنگام تولد می‌رسد. در دوسالگی وزن کودک به چهار برابر زمان تولد می‌رسد و سپس تا هنگام بلوغ، وزن کودک به آرامی زیاد شده، سالانه بین ۱/۷ تا ۲/۸ کیلوگرم به آن اضافه می‌شود.

در پایش رشد کودک اندازه وزن بر حسب سن، یکی از معیارهای بسیار مهم به شمار می‌آید. اولین توزین در ساعات اولیه تولد صورت می‌گیرد که در تشخیص و پیش‌بینی وضع آینده نوزاد بسیار اهمیت دارد. از نظر سازمان جهانی بهداشت، وزن کودکان تا سن ۳۶ ماهگی همه‌ماهه اندازه‌گیری و میزان رشد آنان باید ارزیابی شود. ولی معمولاً کودکان را در سال اول زندگی هر ماه یک‌بار و در سال دوم هر دو ماه یک‌بار و در سال سوم هر سه ماه یک‌بار وزن می‌کنند. این اندازه‌گیری‌ها تا پایان پنج‌سالگی باید به‌طور مرتب انجام شود تا بتوان روند رشد کودک را ارزیابی و تفسیر کرد و در صورت بروز انحراف از روند طبیعی رشد، سریعاً تشخیص و اقدامات لازم به‌موقع صورت پذیرد.

## روش کار:

توزین کودک با توجه به سن و وضعیت کودک به دو روش زیر انجام می‌شود:

- **خوابیده و نشسته:** برای توزین کودکان از ترازوی کفه‌ای دیجیتال یا شاهین‌دار در حالت‌های خوابیده و نشسته از بدو تولد تا شش‌ماهگی استفاده می‌شود.
- **ایستاده:** برای کودکان بزرگ‌تر که قادر به ایستادن هستند از ترازوی بزرگ‌سال دیجیتال یا شاهین‌دار استفاده می‌شود. برای توزین به نکات مهم زیر توجه کنید: (نمودار ۳)



### ■ وزن کردن کودک در حالت خوابیده و نشسته

برای توزین ابتدا روی کفه ترازو را با یک پوشش نازک بپوشانید. سپس وزنه‌ها را به حالت تعادل قرار دهید به طوری که صفر ترازو خوانده شود. کودک را به حالت دراز کشیده یا نشسته (بر حسب سن و توان نشستن) بر روی وزنه بگذارید و وزنه‌ها را به حالت تعادل درآورید و در مقابل وزنه‌ها قرار بگیرید و روی صفحه مدرج را بخوانید و عدد مربوط را در ورقه مخصوص ثبت کنید (شکل‌های ۲ و ۳).



شکل ۳- ترازوی شاهین‌دار برای توزین کودکان کمتر از پنج سال



شکل ۲- ترازوی کفه‌ای دیجیتال برای وزن کردن کودک در حال خوابیده

### ■ وزن کردن کودک در حالت ایستاده

کودکی که قادر به ایستادن کامل است، به وسیله ترازوی بزرگ‌سال وزن می‌شود. برای وزن کردن کودک با این روش به نکات زیر توجه کنید:

- ۱ لباس‌های کودک را بیرون بیاورید و به حداقل برسانید.
- ۲ کودک بدون کفش در وسط کفه قرار گیرد. از او بخواهید کاملاً صاف ایستاده و در حالی که به چیزی دست نمی‌زند قرار گیرد.
- ۳ وزنه‌ها را به حالت تعادل قرار دهید و از روبه‌رو صفحه مدرج را بخوانید.
- ۴ اگر ترازو دیجیتالی بود، صفحه مدرج را بخوانید.
- ۵ در مقابل کودک بایستید، به طوری که کاملاً چهره به چهره او قرار داشته باشید.
- ۶ عدد مربوطه وزن کودک را نشان می‌دهد که در ورقه مخصوص ثبت نمایید (شکل ۴).



شکل ۴- ترازو برای وزن کردن کودکان در سن قبل از مدرسه یا بزرگ‌تر





□ اولین وزن کردن کودک در بدو تولد صورت می‌گیرد. پس از آن کودکان هر ماه یک‌بار تا پایان سال اول و در سال دوم هر دو ماه یک‌بار و از آن پس هر سه ماه یک‌بار تا پایان پنج‌سالگی باید وزن شوند. علاوه بر این برنامه هر بار که کودکی به یک واحد بهداشتی درمانی مراجعه می‌کند باید وزن شود و وزن او در منحنی رشد ثبت گردد.

□ چهار سال اول زندگی، بحرانی‌ترین سال‌های حیات است. لازم است وزن کردن کودک و ثبت آن در منحنی رشد، با هر بار مراجعه به واحد بهداشتی درمانی انجام شود.

### روش کار:

در هنگام اندازه‌گیری قد کودک در این روش، به دو نفر نیاز است. نفر اول کودک را در سطح صاف محفظه خوابانده، به طوری که سر کودک در طرف تخته ثابت و مماس با آن باشد و شکم و تنه کودک باید در یک خط مستقیم قرار گیرد. نفر دوم، ضمن نگه داشتن زانوهای کودک، کف پاهای کودک را به تخته متحرک به حالت مماس قرار می‌دهد. پس از ثابت کردن کف پاها روی صفحه متحرک، از روی نوار مدرج کنار تخته متحرک، عدد را می‌خواند و در برگه مخصوص ثبت می‌کند و نوع روش اندازه‌گیری را که خوابیده است ذکر می‌کند. توصیه می‌شود جوراب کودک بیرون آورده شود (شکل ۵).

### ب) اندازه‌گیری قد

اندازه‌گیری قد بر حسب سن به روش خوابیده و ایستاده انجام می‌گیرد:

#### ۱) اندازه‌گیری قد به روش خوابیده

از این روش برای کودکانی که بدون کمک، قادر به نشستن نیستند مانند نوزادان و شیرخواران، استفاده می‌شود. وسیله اندازه‌گیری در این روش از یک محفظه مخصوص که دارای یک سطح صاف است، تشکیل شده است که در یک طرف، یک تخته ثابت و در طرف دیگر، یک تخته متحرک قرار دارد. در کنار صفحه صاف یک نوار مدرج دقیق که میلی‌مترهای آن مشخص است نصب شده است که صفر (۰) آن در کنار تخته ثابت واقع شده است.



شکل ۵- اندازه‌گیری قد کودک به روش خوابیده

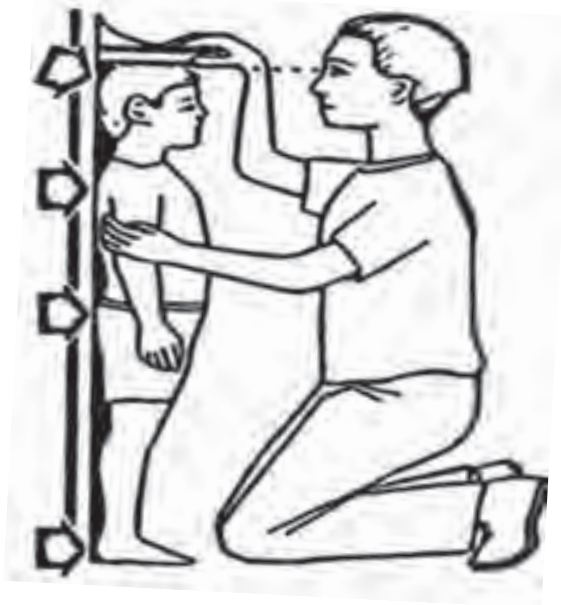
## ۲ اندازه‌گیری قد به روش ایستاده

از این روش برای کودکانی که قادرند به خوبی بایستند (معمولاً برای کودکان بالای سه سال) استفاده می‌شود. وسیله اندازه‌گیری یک صفحهٔ مدرج یا یک نوار مدرج غیر قابل ارتجاع است که بر روی دیوار صاف و به صورت عمودی نصب شده می‌باشد.

### روش کار:

کودک باید بدون کفش و پابرنه در جلوی صفحهٔ

مدرج یا نوار مدرج، طوری بایستند که پاشنهٔ پای او به دیوار یا صفحه مدرج بچسبد. قامت کودک باید کاملاً راست و بدون خمیدگی باشد و سر او هیچ‌گونه کشیدگی به بالا یا پایین نداشته باشد. سپس یک گونیای متحرک یا یک صفحه صاف را بر روی کودک به طور عمودی صاف کند و شخص ارزیاب چهره به چهره روبه‌روی کودک قرار بگیرد و عدد روی نوار مدرج را با دقت بخواند و در ورقه مخصوص ثبت کند (شکل ۶).



شکل ۶- اندازه‌گیری قد به روش ایستاده

## ج) اندازه‌گیری محیط‌های بدن

یکی دیگر از روش‌هایی که در پایش رشد کودک مورد استفاده قرار می‌گیرد، اندازه‌گیری محیط‌های بدن است، که شامل اندازه‌های دور سر و دور بازو است.