



بسم الله الرحمن الرحيم

کودک نسخه ای کوچک شده از یک بزرگسال نیست...

آنچه باید بدانید (از تولد تا نوجوانی)

دوره آموزشی ضمن خدمت - ویژه کارکنان مجتمع آموزشی پسرانه معلم

ضمایم

۱. پیشگفتار و مآخذ
۲. هنر نکته در مورد رشد کودکان
۳. هنر نکته در مورد تکامل کودکان
۴. بعبه داروها
۵. راهنمای رویش دندانها

پیشگفتار

در میان تمام موجودات زنده، آدمی در بدو تولد ناتوان ترین آنهاست و به طولانی ترین دوره رشد نیاز دارد تا بتواند به کلیه فعالیتها و مهارتهای ویژه نوع خود تسلط پیدا کند. در واقع، هرچه موجود زنده در نردبام تکاملی در مرتبه بالاتری باشد به همان نسبت دستگاه عصبی او پیچیده تر است و بلوغ یا پختگی او به زمان طولانی تری نیاز دارد. رشد آدمی را کنش متقابل دائمی بین توارث و محیط تعیین می کند. ژن ها تعیین کننده آمادگی زیستی در بدو تولد هستند که با تجاربی که در دوران رشد کسب می شود درهم می آمیزند و مسیر فرد را تعیین می کنند. اینکه آیا وراثت نقش مهمتری در تعیین مسیر رشد آدمی دارد یا محیط، از دیرباز سوال بحث انگیزی بوده است اما روشن است که این دو عامل، جدایی ناپذیرند.

برای مراقبت ایده آل از کودکان توصیه می شود توالی زیر را برای ارزیابی رشد و تکامل وی رعایت نمایید:

- در سال اول هر یک ماه یک بار
- در سال سوم هر سه ماه یک بار
- در سال دوم هر دو ماه یک بار
- از سه تا شش سالگی هر شش ماه یک بار

برای تهیه مطالب این ضمیمه از منابع زیر استفاده شده است:

۱. بهداشت مادر و کودک؛ از مجموعه کتابهای سبز، انتشارات حیان (شماره ۷)
۲. زمینه روانشناسی؛ انتشارات رشد
۳. کتاب جامع بهداشت عمومی - فصل ۱۱ / رشد و نمو کودکان
۴. مراقبتهای پیش و پس از تولد؛ از مجموعه کتابهای سبز، انتشارات حیان (شماره ۵۲)

چند نکته در مورد رشد کودکان

وزن متوسط در زمان تولد حدود ۳/۵ کیلوگرم است. در ۴-۵ ماهگی وزن کودک دوبرابر و در یکسالگی سه برابر زمان تولدش می شود. قد متوسط کودک هم در زمان تولد ۵۰ سانتی متر و در یکسالگی ۷۵ سانتی متر است. با استفاده از جدول زیر می توانید متوسط وزن و قد متناسب با سن کودک را تخمین بزنید.

جدول - نحوه محاسبه وزن و قد متناسب با سن متوسط کودکان طبیعی

وزن	کیلوگرم
هنگام تولد	۳/۲۵
۳-۱۲ ماهگی	$\frac{۹ + \text{سن به ماه}}{۲}$
۱-۶ سالگی	$۸ + ۲ \times \text{سن به سال}$
۷-۱۲ سالگی	$\frac{۷.۵ \times \text{سن به سال}}{۲}$
قد	سانتی متر
هنگام تولد	۵۰
در یک سالگی	۷۵
۲-۱۲ سالگی	$۷۷ + ۶ \times \text{سن به سال}$

به عنوان مثال برای یک کودک ۵ ماهه از فرمول ۳-۱۲ ماهگی استفاده می کنیم: $۹ + ۵ = ۱۴$ و $۱۴ / ۲ = ۷$ یعنی بطور متوسط یک کودک پنج ماهه وزنی معادل ۷ کیلوگرم دارد. در مثال دیگر یک کودک ۴ ساله را در نظر بگیرید که با فرمول وزن $(۸ * ۲ = ۱۶)$ و $(۸ + ۸ = ۱۶)$ حدود ۱۶ کیلوگرم و با فرمول قد $(۶ * ۴ = ۲۴)$ و $(۲۴ + ۷۷ = ۱۰۱)$ حدود ۱۰۱ سانتی متر قد خواهد داشت. وزن کودک ۹ ساله هم با فرمول آخر $(۶ * ۹ = ۵۴)$ و $(۵۴ + ۷۷ = ۱۳۱)$ حدود ۱۳۱ سانتی متر بدست می آید. جدول زیر هم اندازه های معمول دور سر شیرخواران را نشان می دهد.

جدول - میانه اندازه دور سر در شیرخواران و کودکان (به سانتی متر)

جنس	پسران		دختران	
	میان	صدک ۵ تا ۹۵	میان	صدک ۵ تا ۹۵
بدو تولد	۳۴/۸	۳۲/۶-۳۷/۲	۳۴/۳	۳۲/۱-۳۵/۹
یک ماهگی	۳۷/۲	۳۴/۹-۳۹/۶	۳۶/۴	۳۴/۲-۳۸/۳
۳ ماهگی	۴۰/۶	۳۸/۴-۴۳/۱	۳۹/۵	۳۷/۳-۴۱/۷
۶ ماهگی	۴۳/۸	۴۱/۵-۴۶/۲	۴۲/۴	۴۰/۳-۴۴/۶
۹ ماهگی	۴۵/۸	۴۳/۵-۴۸/۱	۴۴/۳	۴۲/۳-۴۶/۴
یک سالگی	۴۷/۰	۴۴/۸-۴۹/۳	۴۵/۶	۴۳/۵-۴۷/۶
۱/۵ سالگی	۴۸/۴	۴۶/۳-۵۰/۶	۴۷/۱	۴۵/۰-۴۹/۱
دو سالگی	۴۹/۲	۴۷/۳-۵۱/۴	۴۸/۱	۴۶/۱-۵۰/۱
۲/۵ سالگی	۴۹/۹	۴۸/۰-۵۲/۲	۴۸/۸	۴۷/۰-۵۰/۸
۳ سالگی	۵۰/۵	۴۸/۶-۵۲/۸	۴۹/۳	۴۷/۶-۵۱/۴

چند نکته در مورد تکامل کودکان

الف - تکامل حرکتی

تکامل حرکتی کودکان بر پایه سه اصل است:

۱. اصل سری-دمی؛ کنترل ماهیچه ها از بالا شروع و به پایین گسترش پیدا می کند، یعنی بچه در ابتدا ماهیچه هایی را کنترل می کند که تعادل سرش را حفظ می کنند درحالیکه کنترل ماهیچه هایی که باعث راه رفتن او می شود در آخرین مرحله اتفاق می افتد.

۲. اصل نزدیک-دور؛ کنترل ماهیچه ها از سمت نزدیک به تنه اصلی شروع می شود؛ یعنی ماهیچه های گردن زودتر از ماهیچه هایی که کودک برای گرفتن اشیاء لازم دارد کنترل پیدا می کنند.

۳. اصل ساده-پیچیده، پیشرفت در کنترل ماهیچه ها (چه حرکات ظریف و چه غیرظریف) از موارد ساده شروع و به سمت موارد پیچیده گسترش پیدا می کند.

منظور از تکامل حرکات غیرظریف چیست؟ کنترل و هماهنگی اجزایی از بدن که منجر به راه رفتن، دویدن، پریدن، بالا و پایین رفتن از پله ها و... می شود.

منظور از تکامل حرکات ظریف چیست؟ کسب مهارت در به کار بردن دست و انگشتان برای فعالیتهای حرکتی دقیقتر مثل: گرفتن اشیاء، نوشتن، بستن دکمه، باز و بسته کردن وسایل، بریدن و...

منظور از تکامل حرکات رفتاری چیست؟ شروع به فهم اینکه فعالیتهای روزانه و عملکرد او بر سلامت عمومی او چه تاثیراتی دارد. در مرحله اول کودک رفتارهای لازم برای ایمنی و بهداشت خود را انجام می دهد و در مرحله دوم می تواند موقعیتهای خطرناک و آسیب زا را تشخیص بدهد.

منظور از تکامل حرکات اجتماعی چیست؟ این تکامل در حینی که کودک جهان اطراف را تجربه میکند رخ می دهد یعنی کودک به تدریج قادر می شود با استفاده از حواس پنجگانه خود، حرکات را کنترل کند.

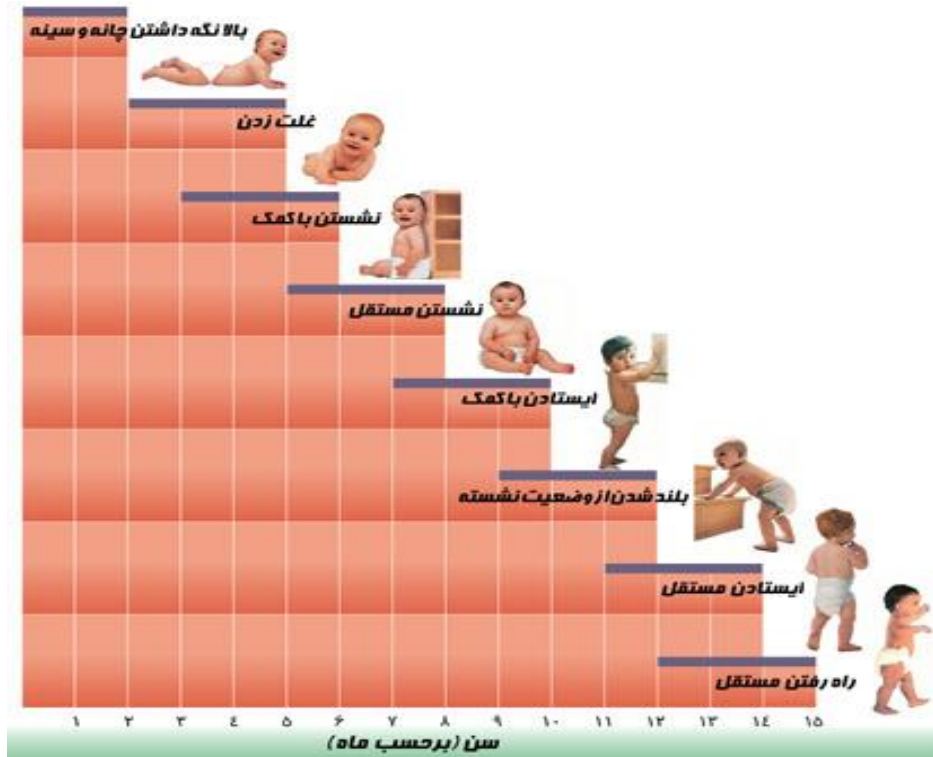
ب - تکامل حسی-اجتماعی

به معنی کسب و آموزش مهارتهایی است که به خودآگاهی و خویشتنداری می انجامد. این حیطة تکاملی دو زیرشاخه دارد:

تکامل اجتماعی: در مرحله اول کودک تفاوت افراد آشنا و غریبه را تشخیص می دهد. سپس مهارتهایی را می آموزد تا با سایر کودکان ارتباط برقرار کند. در مرحله بعد تعامل با بزرگسالان را می آموزد و در نهایت باید شباهتها و تفاوتهای میان افراد را بشناسد و به آنها احترام بگذارد.

تکامل حسی: در واقع همان توانایی خود ادراکی و درک احساسات است که باز هم در چهار مرحله گسترش پیدا میکند؛ ابتدا خود را می شناسد، سپس تشخیص و بیان مناسب احساسات را یاد می گیرد، آنگاه نسبت به موفقیتهاش احساس غرور پیدا می کند و تواناییهایش باعث اعتماد به نفس میشود و در مرحله آخر کنترل احساساتش را می آموزد.

ج- مراحل تکامل شیرخواران



د- خلاصه ای از مراحل تکاملی تا دو سالگی

سن	تکامل حرکتی	تکامل کلامی	تکامل تطبیقی	تکامل شخصی - اجتماعی
۶-۸ هفتگی				به مادر نگاه می کند و لبخند می زند
سه ماهگی	راست نگه داشتن سر			
۴-۵ ماهگی	با کمک می نشیند	گوش فرا می دهد	سعی می کند به اشیاء مادرش را می شناسد دست یابد	
۶-۸ ماهگی	بدون کمک برای مدت کوتاهی می نشیند	از خود سروصدا در می آورد	اشیاء را از این دست به آن دست می کند	از قایم باشک لذت می برد
۹-۱۰ ماهگی	سینه خیز می رود	صداهای بیشتری از خود در می آورد	اشیاء را رها می کند	از بیگانه ها غریبی می کند
۱۰-۱۱ ماهگی	بدون کمک می ایستد	نخستین کلمات را بر زبان جاری می کند	برای بلند کردن اشیاء از شست و انگشت نشانه استفاده می کند	
۱۲-۱۴ ماهگی	با قدم های گشاد راه می رود	کلمات ماما و بابا را با درک معنی به کار میبرد	می تواند دو مکعب را روی هم بگذارد	
۱۸-۲۱ ماهگی	با قدم های عادی راه می رود و حتی می دود	کلمات را به هم وصل می کند	اشیائی مانند تپله را می تواند از داخل شیشه مریا خوری، خارج کند	دستورات دو مرحله ای را می فهمد
۲۴ ماهگی	می دود	جملات کوتاه بر زبان می آورد	می تواند ستونی با ۶-۷ مکعب درست کند	نیاز به توالت را خبر می کند

جعبه داروها

* مواردی که والدین باید در جعبه داروهای منزل خود داشته باشند:

۱. ابزار زخم بندی و بانداز؛ چسب زخم، قطعات گاز استریل، باند کشی (ترجیحاً خودچسب)، رولهای گاز استریل و باند
۲. استامینوفن؛ برای زیر ۲ سال از قطره و برای بزرگتر از ۲ سال از شربت استفاده می شود.
۳. الکل؛ برای ضدعفونی کردن ابزار (دماسنج، قیچی، انبرک) پیش از استفاده
۴. پماد آنتی بیوتیکی؛ مناسب برای کودکان در مواردی مثل خراش و زخم پوستی (مثلاً سیلورسولفادیازین)
۵. پودر او-آر-اس
۶. چراغ قوه
۷. حباب مکنده؛ برای تمیز کردن بینی کودک
۸. دماسنج
۹. راهنمای کمکهای اولیه
۱۰. شربتی از خانواده آنتی هیستامین ها که مورد تایید پزشک معالج فرزندتان باشد (مثلاً دیفن هیدرامین)
۱۱. قطره چکان و پیمانه استاندارد دارو؛ همچنین می توانید از سرنگ برای اندازه گیری دقیق دارو استفاده کنید.
۱۲. قیچی؛ هم قیچی تیز برای برش باند و هم نوع بی خطر برای کوتاه کردن ناخن نوزادان و شیرخواران
۱۳. گوش پاک کن و پنبه توپکی شکل
۱۴. لوسیون یا کرم مناسب تحریکات پوستی خفیف (گزش حشرات یا ادرار سوختگی) مثل: کالامین یا هیدروکورتیزون
۱۵. وازلین
۱۶. وسایل بهداشتی کودک؛ صابون بچه، شامپو بچه و کرم مرطوب کننده پوست کودک
۱۷. داروهای اختصاصی کودک (در صورتیکه به مشکل یا بیماری خاصی مبتلاست)

* مواردی که نباید در خانه به کودکان تجویز کرد (مگر اینکه طبق نظر پزشک معالج باشد):

۱. آسپیرین (کودکان زیر ۱۲ سال)
۲. داروهای بزرگسالان
۳. داروهای تاریخ مصرف گذشته
۴. داروهای جویدنی (کودکان زیر سه سال)
۵. هر نوع دارویی که نیاز به تجویز پزشک دارد

راهنمای رویش دندانها

دندانهای شیری:

اولین دندانهایی که ظاهر می شود دندانهای پیشین یا ثنایای جلو فک پایین است زمان رویش این دو دندان ۹-۵ ماهگی است. سپس دو دندان پیشین جلو فک بالا در سنین ۱۲-۸ ماهگی ظاهر می شوند. بعد نوبت به پیشین طرفی می رسد که این بار ابتدا در فک بالا (۱۲-۱۰ ماهگی) و بعد فک پایین (۱۵-۱۲ ماهگی) رویش پیدا می کنند.

دندانهای آسیای کوچک اول (۴ دندان در ۴ طرف) زودتر از دندان نیش و حول و حوش ۱۶-۱۰ ماهگی رشد می یابد. زمان رشد ۴ دندان نیش ۲۰-۱۶ ماهگی است و رویش دندانهای آسیای کوچک دوم (۴ دندان) از ۳۰-۲۰ ماهگی است. بنابراین حداکثر تا ماه سی ام زندگی ۲۰ دندان شیری باید کامل شده باشند (همانطور که می دانید دندان آسیای بزرگ شیری نداریم)

دندانهای دائمی:

از ۵ سالگی می توانید منتظر اولین دندان دائمی باشید که همان آسیای بزرگ اول است. اگر با شمارش از خط وسط ششمین دندان کودک رویش پیدا کرده بود بدانید که دندان دائمی است. این ۴ دندان تا هفت سالگی کامل می شوند. دندانهای پیشین بجای دندانهای شیری درمی آیند و زمان رویش آنها ۸-۶ سالگی است.

انتظار داریم دندانهای آسیای کوچک در فاصله سنین ۱۲-۹ رویش پیدا کنند، دندانهای نیش از ۱۳-۱۰ سالگی رشد یابند و ۴ دندان آسیای بزرگ دوم در فاصله ۱۳-۱۱ سالگی سبز شوند. پس فرزند ۱۳ ساله شما ۲۸ دندان دائمی خواهد داشت (البته اگر مراقبتهای بهداشتی فراموش نشده باشد!)

برای ۴ دندان آخر (آسیای بزرگ سوم) صبر بیشتری لازم است و معمولاً زودتر از ۱۷ سالگی ظاهر نمی شوند و به همین دلیل به دندان عقل معروفند!

* تاخیر رویش دندانها: برای اطمینان از عدم تاخیر در رویش دندانها به جدول زیر مراجعه کنید

دندان شیری	فک بالا	فک پایین	دندان دائمی	فک بالا	فک پایین
پیش میانی	۱۹ ماهگی	۱۷ ماهگی	پیش میانی	۱۰ سالگی	۹ سالگی
پیش طرفی	۲۰ ماهگی	۲۲ ماهگی	پیش طرفی	۱۱ سالگی	۱۰ سالگی
نیش	۲۸ ماهگی	۲۹ ماهگی	نیش	۱۲ سالگی	۱۲ سالگی
آسیای اول	۲۴ ماهگی	۲۵ ماهگی	اولین آسیای کوچک	۱۳ سالگی	۱۲ سالگی
آسیای دوم	۲۵ ماهگی	۳۷ ماهگی	دومین آسیای کوچک	۱۴ سالگی	۱۵ سالگی
			اولین آسیای بزرگ	۹ سالگی	۹ سالگی
			دومین آسیای بزرگ	۱۵ سالگی	۱۵ سالگی