

نمو الاطفال

M^aElena Fernández Segura. Pediatra de Atención Primaria. Centro de Salud de Nerja (Málaga).
Maged Hussein Abdulrazzak .Pediatra de Atencion Primaria.C.S.Talayuela (Caceres)Traductor

كلمات اساسية : النمو ،البلوغ، الطول ، الوزن ومخططات النمو :

. في الممارسة اليومية لطب الاطفال الاباء يطرحون الكثير من التساؤلات حول نمو

إن الأسباب الرئيسية التي اعاقت نمو الاطفال في مطلع القرن الماضي هو الجوع وسوء التغذية والأمراض وهذا الوضع لقد تغير في المجتمعات المتقدمة والمتطورة التي نعيش فيها . حالياً لأطفال لا ينمون جيداً في بعض الأمراض المزمنة من أصل متعدد . إن الأهمية الكبرى في الوقت الحاضر لطول الأطفال يؤدي إلى زيادة كبيرة في مشاورات الاباء عن طول اطفالهم العادي في المعدل الطبيعي ولكن عندهم انخفاض لوجودهم في جدول النمو تحت الخط الطبيعي

دائماً النمو عند الأطفال يكون متساوي؟ النمو يمر عبر ثلاث مراحل. المرحلة الأولى هي من الولادة إلى 2 سنة ، والمرحلة الثانية حتى بداية سن البلوغ ، والثالثة هو نمو البلوغ.

ماذا يحدث خلال كل مرحلة من المراحل الثلاث؟ منذ الولادة توجد مرحلة من النمو السريع خلال سنتين وينمو حوالي 35 سم . في المرحلة الثانية هناك وقفة في النمو التدريجي حتى حوالي 8 سنوات في الفتيات و9 سنوات عند الفتيان. ثم يبدأ في النمو السريع في مرحلة البلوغ يرافقه سلسلة من التغيرات الجسدية والتي يمكن ملاحظتها بسهولة ورصدها. خلال فترة البلوغ الفتيات تنمو حوالي 25 سم والفتيان حوالي 28 سم. ان الطول النهائي عند كل شخص تنتهي تماما بنمو الهيكل العظمي.

ما هي التغيرات الجسدية التي تبرز خلال فترة البلوغ؟ ان سن البلوغ هي فترة الحياة التي يتم فيها الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ ، والجسم يصل الى حجمه وشكله النهائي. في هذه الفترة هناك تغيرات تؤثر على جميع أجهزة وهياكل الجسم ، ولكن الأكثر لافتاً للنظر هو تطور الخصائص الجنسية الثانوية.

ما هي التغيرات عند الفتيات ؟ عند الفتاة وفي عمر من حوالي 8-9 سنوات يبرز نتوء صغير تحت الحلمة و براعم الثدي وغالباً ما تكون غير متماثلة. تدريجياً وخلال 2-3 سنوات الثدي ينمو ويكبر. حوالي 6 أشهر بعد بداية نمو صدر الفتاة يبدأ نمو شعر العانة ثم الإبطن. ان العادة الشهرية الأولى تبرز بين 2-5 سنوات بعد بدء نمو براعم الثدي ، في بيئتنا حوالي 11-12 سنة.

ما هي التغيرات التي تحدث في الفتيان؟ في الفتيان، على عمر من حوالي 9-10 سنوات تبدأ التغيرات بزيادة حجم الخصيتين . إن القضيب في هذا الوقت وحتى هذا العمر عنده خصائص طفولية ولكن بعد عام واحد يبدأ النمو. ويرافق ذلك زيادة في صبغ الخصيتين والتطور في هذا المجال. فترة البلوغ لدى الأطفال تستغرق حوالي

عامين يرافقه بروز الشعر في الإبطن والوجه والأطراف فضلاً عن التغيرات في الصوت وزيادة كتلة العضلات.

ارتفاع الطفل عندما ينتهي النمو على ماذا يعتمد؟ إذا لا يوجد هناك أي شيء في البيئة يعيق النمو فيعتمد بشكل رئيسي على العوامل الوراثية . بعبارة أخرى ، فإن الارتفاع يعتمد في جزء على تراث أجدادهم وجزء آخر من سلسلة من العوامل مثل التغذية ، والأمراض التي قد يكون لها تأثير خلال مرحلة الطفولة و أيضاً أسلوب ونوعية الحياة.

هل يمكننا أن نعرف ما هو الارتفاع النهائي للطفل؟ ويمكن حساب الارتفاع المتوقع كشخص بالغ وفقاً لارتفاع والديهم. هذا هو المعروف باسم حساب ارتفاع الهدف. فإنه يستخدم صيغة رياضية مختلفة للرجال والنساء. ويفسر هذه الفجوة بين الجنسين من خلال تأثير الهرمونات الجنسية على النمو.

$$\text{الرجال} = (\text{ارتفاع الأب} + \text{ارتفاع الأم}) / 2 + 6.5 \text{ سم}$$

$$\text{المرأة} = (\text{ارتفاع الأب} + \text{ارتفاع الأم}) / 2 - 6.5 \text{ سم}$$

. يجب أن يقدر هذا الحساب في ± 8.5 سم حيث يوجد تباين

على سبيل المثال : والد الطفل طوله 179 سم وطول الأم 163 سم. ولذلك ، فإن الحساب على النحو التالي : $(179 + 163) / 2 = 177.5$ سم +6.5. ولذلك فمن المتوقع أنه عندما يصبح الطفل راشداً نطاق الطول بين 186 سم و 169 سم للنتيجة 177.5 يجب جمع وطرح 8.5.

هل من المتوقع أن يصل الأطفال إلى ارتفاع أكبر من والديهم؟ يسمى هذا المظهر تسارع جيلي دنيوي للنمو. يحدث في السكان في مستوى معيشي متصاعد للارتفاع وتقدم عمر البلوغ

ما هي المعايير التي يستخدمها أطباء الأطفال والممرضات لمراقبة التطور الجسماني؟ وأهم المعايير السريرية هي الوزن والطول ومحيط الرأس. المسؤول الصحي هو الذي يقيم هذه المعايير من خلال الزيارات للمراكز الصحية داخل برنامج صحة الطفل أو في مناسبات أخرى إذا كان ذلك مناسباً فعله .

لماذا أهمية الوزن ومحيط الرأس؟ الوزن هو المعيار التي يتم تغييره مبكراً في حالات سوء التغذية. إن محيط الرأس يقيس حجمه وهو مؤشراً على تطور الدماغ. وينبغي قياس محيط الرأس على الأقل حتى العامين

هل استخدام الارتفاع في تقييم نمو الأطفال؟ نعم ، وقياس الارتفاع يسموه المهنيين الصحيين الطول. حتى سن العامين تؤخذ لتصل بواسطة مسطرة قاسية. ابتداءً من سن العامين يقاس وفقاً لتقييم النمو سيكون من الضروري قياس معدل وسرعة النمو الذي يجب ان لا يقل عن سنة واحدة مقارنة مع الرسوم البيانية المرجعية

ما هي مخططات النمو؟ منحني النمو هو الرسم البياني الذي يسمح بتقييم نمو الطفل

وتختلف بالنسبة للفتيان والفتيات. انها مصنوعة من معلومات الوزن والطول للاف من الأطفال. ما نقوم به هو المقارنة بين الطول والوزن ومحيط الرأس مقارنة مع الأطفال من نفس العمر. وينبغي مقارنة القياسات مع منحنيات النمو المرجعية لكل السكان. اليوم لدينا مخططات النمو لمنظمة الصحة العالمية أجريت مع الأطفال من مختلف البلدان (الهند والبرازيل والولايات المتحدة ، وسلطنة عمان والنرويج وغانا) بتغذى حليب الثدي فقط. يمكن تطبيقها على جميع الأطفال في العالم ، وتتوفر في:
http://www.who.int/childgrowth/standards/curvas_por_indicadores/en/index.html

: مزيد من المعلومات

<http://www.aepap.org/familia/crecer.htm>
<http://www.aepap.org/familia/pubertad.htm>