



Sağlıklı Yaşamda Okul Tabanlı Temel Beslenme Eğitimi

ÇOCUKLARDA BÜYÜME VE GELİŞMENİN İZLENMESİ

Çocuklarda Büyüme Ve Gelişmenin İzlenmesi

Sağlıklı bir çocuk,

- Hastalık belirtileri göstermeyen,
- Takvim yaşına ve genetik özelliklerine uygun büyüme,
- Fizyolojik olgunlaşma,
- Ruh ve zekâ gelişimi gösteren çocuk olarak tanımlanır.

Çocuklarda Büyüme Ve Gelişmenin İzlenmesi

Büyüme ve Gelişme Nedir?

Büyüme bedenin

- Boy,
- Kilo,
- Hacim olarak artmasıdır.

Büyüme bedende görülen fiziksel değişimlerdir.

Çocuklarda Büyüme Ve Gelişmenin İzlenmesi

Büyüme ve Gelişme Nedir?

Gelişme kişinin

- Bedensel,
- Zihinsel,
- Duygusal,
- Sosyal ve dil yönünden sürekli ilerlemesidir.

Çocuklarda Büyüme Ve Gelişmenin İzlenmesi

Çocuklarda Büyüme ve Gelişmenin İzlenmesi Neden Önemlidir?

Çocuğun yaşına göre büyüme ve gelişme özelliklerinin bilinmesi ve sağlığının korunması önemlidir.

Çocuklarda Büyüme Ve Gelişmenin İzlenmesi

Çocuklarda büyüme ve gelişmesi etkileyen birçok faktör vardır.

Çevresel

- Beslenme
- Enfeksiyonlar
- Sosyo-ekonomik durum
 - Kültürel nedenler
 - Kronik hastalıklar

Genetik

- Irk
- Cinsiyet
- Genetik hastalıklar
- Büyüme potansiyeli
 - Hormonlar

Çocuklarda Büyüme Ve Gelişmenin İzlenmesi

Çocuklar sürekli büyüyüp ve geliştikleri için,

Sağlık durumlarını bozan her türlü etken, büyüme ve gelişme süreçlerini yavaşlatabilir hatta durdurabilir.

Çocuklarda Büyüme ve Gelişmesinin İzlenmesinde Hangi Yöntemler Kullanılır?

Bir çocuğun büyüme ve gelişmesinin değerlendirilmesi, benzer yaş ve cinsiyetten sağlıklı çocuklarla kıyaslanarak yapılır.

- Sağlıklı çocukların izlenmesi ve aralıklı vücut ölçümleriyle elde edilmiş standart büyüme eğrileri hazırlanmıştır.

Çocuklarda Büyüme ve Gelişmesinin İzlenmesinde Hangi Yöntemler Kullanılır?

Büyüme eğrileri çocuğun belirli yaşta sahip olması gereken ölçümlerin dağılımını, alt ve üst sınırlarını gösterir.

Okul öncesi ve okul çağı çocuklarında en çok kullanılan ölçümler,

1. Yaşa göre boy uzunluğu
2. Yaşa göre vücut ağırlığı
3. Boya göre vücut ağırlığı

Çocuklarda Büyüme Ve Gelişmenin İzlenmesi

Sağlıklı yaşam için çocuğun büyümesinin standart büyüme eğrilerinde belirli aralıklarla değerlendirilmesi önemlidir.

- 3-6 yaş arasında en az altı ayda bir,
- 6-12 yaş arasında en az yılda bir değerlendirme yapılmalıdır.

Çocuklarda Büyüme Ve Gelişmenin İzlenmesi

Büyüme ve gelişmeleri belirli aralıklarla standart büyüme eğrilerinde değerlendirilen çocukların;

Beslenme durumları saptanabilir.

- Büyüme ve gelişmeyi etkileyen en önemli faktörlerden biri beslenmedir.
- Yetersiz beslenen bir çocuğun büyüme ve gelişmesi yavaşlayabilir hatta durabilir.

Çocuklarda Büyüme Ve Gelişmenin İzlenmesi

Yaşıtlarına göre büyüme ve gelişmesi geri kalmış bir çocuğun beslenmesi mutlaka takip edilmelidir.

Çocuklarda Büyüme Ve Gelişmenin İzlenmesi

Büyüme ve gelişmeleri belirli aralıklarla standart büyüme eğrilerinde değerlendirilen çocukların;

Büyüme ve gelişmeleri durduğunda erken dönemde belirlenebilir.

Örneğin belirli aralıklarla boy ve kilo ölçümleri yapılan bir çocuğun büyümesi bir önceki ölçüm ile kıyaslanarak takip edilebilir ve normal bir büyüme eğrisine sahip değilse erken dönemde tespit edilebilir.

Çocuklarda Büyüme Ve Gelişmenin İzlenmesi

Büyüme ve gelişmeleri belirli aralıklarla standart büyüme eğrilerinde değerlendirilen çocukların;

Hastalıklarının erken tanı ve tedavisi mümkün olabilir.

- Hastalık durumlarında çocuğun büyüme ve gelişmesi olumsuz etkilenebilir.

Çocuklarda Büyüme Ve Gelişmenin İzlenmesi

*Büyüme ve gelişmesi duran hasta bir çocuğun
hastalığının erken tanı ve tedavisi
büyüme ve gelişme sürecinin düzenli takibi ile mümkün olabilir.*



Sağlıklı Yaşamda Okul Tabanlı
Temel Beslenme Eğitimi

ÇOCUKLARDA BÜYÜMENİN İZLENMESİ

Çocuklarda Büyümenin İzlenmesi

1. Yaşa Göre Vücut Ağırlığı

Yaşa göre vücut ağırlığı büyümenin izlenmesinde iyi bir ölçüttür.

- Vücut ağırlığı, kısa zaman aralıklarında büyük değişiklikler gösterebildiği için yaşa göre vücut ağırlığı beslenme ile ilgili sorunların ya da araya giren bir hastalığın değerlendirilmesinde çok duyarlıdır.

Çocuklarda Büyümenin İzlenmesi

Yaşa göre vücut ağırlığının düşük olması,

- Enerji ve bazı besin öğelerinin uzun dönemde, bazılarının kısa dönemde yetersiz alınması veya hastalık durumlarında ortaya çıkar.

Çocuklarda Büyümenin İzlenmesi

2.Yaş GÖRE BOY

Çocuk yaşadığı toplumda kendi yaş grubu içerisinde bulunan aynı cinsiyetteki çocukların boy ortalaması ile kıyaslanmalıdır.

Çocuklarda Büyümenin İzlenmesi

Boy uzunluğu sadece çocuğun yaşına göre değil genetik özelliklerine göre de değerlendirilmelidir.

- Anne ve babanın boy uzunluğu çocuğun boyuna etki eder.
- Çocuğun boyu normal olsa bile ailesel genetik boya göre belirlenen boyun altında olabilir.

Çocuklarda Büyümenin İzlenmesi

Yaşa göre boyun kısa olması bodurluk olarak tanımlanır.

- Bodur çocukların vücutları orantılı gözüксе de yaşlarına göre kısadır.
- Uzun süreli olarak yetersiz beslenen çocuklarda görülür.

Çocuklarda Büyümenin İzlenmesi

Bodurluğun nedenleri,

- Annenin hamilelikte yetersiz beslenmesi,
- Bebeğin yetersiz beslenmesi,
- Çocuğun tükettiği yiyeceklerin besin değerlerinin düşük olması,
- Sıklıkla tekrarlayan enfeksiyonlar

Çocuklarda Büyümenin İzlenmesi

3. Boya Göre Vücut Ağırlığı

Boya göre vücut ağırlığının düşük olması,

- Kısa dönemde enerji ve besin öğelerinin gerekenden az alınması sonucu ortaya çıkar.
- Bazı hastalık durumları da vücut ağırlığının düşmesine neden olabilir.

Çocuklarda Büyümenin İzlenmesi

Kullanılan Diğer Yöntemler

Çocukların büyümesinin izlenmesinde belirli yaş aralıklarında,

- Baş çevresi (0-5 yaş),
- Üst orta kol çevresi,
- Göğüs çevresi ölçümlerine de başvurulmaktadır.



Sağlıklı Yaşamda Okul Tabanlı Temel Beslenme Eğitimi

ÇOCUKLARDA GELİŞMENİN İZLENMESİ

Çocuklarda Gelişmenin İzlenmesi

Gelişmenin izlenmesinde,

- Dişlerin çıkma yaşı ve
- Kemiklerin olgunluk derecesinin saptanması en yaygın kullanılan yöntemlerdir.

Çocuklarda Gelişmenin İzlenmesi

Diş gelişimi,

- mineralizasyon,
- süt dişlerinin düşmesi,
- kalıcı dişlerin çıkması gibi bir sıra izler.

Kalıcı dişler 5-7 yaş arasında çıkmaya başlar, süreç 16-21 yaşında tamamlanır.

Çocuklarda Gelişmenin İzlenmesi

Kemik Gelişimi

Büyüme ve gelişmenin değerlendirilmesinde kullanılan en iyi ölçütlerden birisi kemiklerin olgunluk derecesinin saptanmasıdır.

- Kemik olgunlaşması vücut dokularının olgunlaşmasını yansıtır.
- Kemiklerin olgunlaşma derecesi kemik yaşı olarak ifade edilir.
- Değerlendirme normal çocuklar ile kıyaslanarak yapılır.

KAYNAKLAR

- Baysal A. Beslenme, Hatipoğlu Yayınevi, 15.Baskı, Ankara, 2014
- Neyzi O, Ertuğrul T, Pediatri- 1.cilt, Nobel Tıp Kitabevleri,4. Baskı, Ankara, 2009
- World Health Organization. Training Course on Child Growth Assessment. Geneva, WHO, 2008.