

## توزین کودک کوهک تر از ۱۲ ساله

- ♦ ترازویی که برای شیرخوار به کار می بریم برای شیرخوار راحت بوده و قبل از هر بار وزن کردن تنظیم شود.
- ♦ اطمینان حاصل کنید که ترازو درست کار می کند. شما باید به طور منظم ترازو را کنترل کنید همیشه، قبل از توزین کودک ترازوی خود را صفر کنید.
- ♦ روی ترازوی کفه ای ، پارچه ی گرم بیندازید تا از سرما، گریه و ناراحتی شیرخوار پیشگیری شود.
- ♦ از مادر بخواهید تا کودک را به دقت با ملایمت بر روئی ترازو قرار دهد.
- ♦ شیرخوار بزرگ تر از ۷ ماه را می توانید در وضعیت نشسته وزن کنید.
- ♦ برای اطمینان از صحت توزین باید در لحظه ای که شیرخوار آرام است وزن کودک خوانده شود. برای این کار ، می توان با اسباب بازی یا بازی با وی توجه او را جلب کرد و یا به مادر اجازه داد که وقتی کودک بر روی ترازوی مخصوص توزین شیرخوار (ترازوی کفه ای) قرار دارد نزدیک کودک باشد تا کودک آرام و ساکت باشد و شما آماده ی خواندن وزن کودک شوید.
- ♦ تکرار توزین ، ضریب اعتماد را بالا می برد.
- ♦ عدد درج شده را به درستی و با دقت بخوانید و وزن کودک را ثبت کنید.

پس از تعیین سن شیرخوار و وزن او ، محل تلاقی وزن و سن کودک در نمودار وزن برای سن در کارت رشد کودک نطقه ی مربوطه را به دقت ثبت کنید . این کار ، باید در حضور مادر انجام شود. عدد را بلند بخوانید تا مادر متوجه شود و روند رشد کودک را برای مادر توضیح دهید.

## توزین کودک بزرگ تر از ۱۲ ساله

- ♦ در صورتی که کودک ۲ سال یا بیش تر دارد، می تواند بایستد و شما می توانید او را به تنهایی وزن کنید.
- ♦ از مادر بخواهید که در آوردن کفش و لباس به کودک کمک کند.
- ♦ با کودک در مورد ضرورت ایستادن بر روئی ترازو صحبت کنید و با او به طریقی ارتباط برقرار کنید که نترسد. هنگام توزین، کودک باید آرام باشد.

## اندازه گیری قد کودک زیر دو ساله

در کودک کم تر از ۲ سال دارد ، قد را به صورت خوابیده اندازه بگیرید.

قد ایستاده ، حدود ۰/۷ سانتی متر کم تر از قد خوابیده است. اگر کودک کم تر از ۲ سال ، برای اندازه گیری قد خوابیده ، دراز نمی کشد ، قد ایستاده ی او را اندازه گرفته و ۰/۷ سانتی متر به آن اضافه کنید .

تخت قد سنج برای اندازه گیری قد خوابیده به کار می رود . این وسیله ، باید بر روی یک سطح صاف و محکم مانند یک میز قرار گیرد . در صورت نداشتن این نوع قدسنج ، می توان یک متر پلاستیکی را کنار سطح صاف میزی که کنار دیوار است به گونه ای که درجه ی صفر متر مماس با سطح دیوار قرار گیرد چسباند . هنگام اندازه گیری ، سر کودک را در حالی که با دیوار مماس است در محل صفر قرار داده و با گذاشتن دست ها روی زانوی کودک و حرکت بخش پایی قدسنج ، قد او را با دقت خوانده و ثبت نمایید.

پس از اندازه گیری وزن ، در حالی که کودک هنوز لباس به تن ندارد برای اندازه گیری قد وی آماده شوید.

کنترل کنید که کفش ، جوراب و زینت آلات موی سر کودک قبلاً در آورده شده باشد.

برای اندازه گیری قد ، حضور مادر جهت آرام نگه داشتن کودک ضروری است . بنابراین ، به مادر دلایل اندازه گیری قد و مراحل آن را توضیح داده و به سوالات وی پاسخ دهید و نشان دهید که چگونه می تواند به شما کمک کند.

## اندازه گیری قد کودک خوابیده

- ◆ سطح میز قدسنج را با یک پوشش نازک به منظور رعایت اصول بهداشتی و نیز راحتی کودک بپوشانید.
- ◆ به مادر توضیح دهید که چگونه کودک را روی میز قدسنج قرار داده و به نگر داشتن سر کودک هنگامی که شما قد او را اندازه می گیرید، کمک کند.
- ◆ به مادر نشان دهید که وقتی کودک را روی میز قرار می دهید کجا بایستد ( برای مثال ، مقابل شما و دور از محل قرار گیری متر) . هم چنین ، به او نشان دهید که سر کودک را کجا قرار دهد (در مجاورت دیواره ی ثابت میز قدسنج).
- ◆ سر کودک را در موقعیت صحیح قرار دهید ، طوری که یک خط عمودی فرضی از مجرای گوش به حاشیه ی پایینی گودی چشم عمود بر تخت باشد ( در این حالت ، چشم های کودک باید دقیقاً به طور مستقیم به بالا نگاه کند) . از مادر بخواهید سر کودک را در این وضعیت ثابت نگه دارد.
- ◆ با یک دست پاهای کودک را نگه داشته و با دست دیگر قسمت متحرک انتهایی میز را به سمت کف پای او حرکت دهید. با یک فشار آرام به زانوهای کودک ، آنها را صاف کنید.
- ◆ اگر کودک شدیداً بی قرار است و نمی توان هر دو پای او را در این موقعیت نگه داشت ، اندازه گیری با یک پا انجام دهید.
- ◆ در حالی که زانوها را نگه داشته اید ، صفحه ی متحرک پایین را به آرامی به سمت کف پاهای کودک حرکت دهید. کف پاها باید دقیقاً بر صفحه تماس داشته و انگشت شست ، صاف و به سمت بالا باشد. در غیر این صورت ، یعنی در صورت خمیدگی انگشت شست و یا تماس نبودن کف پاها با صفحه ی متحرک پای به آرامی کف پاهای کودک را تحریک کنید و با سرعت و در حالی که کودک انگشت شست پاهایش را صاف کرده ، صفحه را نزدیک نموده و به کف پایش بچسبانید .
- ◆ اندازه را به درستی بخوانید و به سانتی متر و با دقت  $0.1$  سانتی متر بر حسب آخرین خط مدرج اندازه گیری که قابل رؤیت می باشد در منحنی های مربوطه در کارت پایش رشد کودک ثبت نمایید.



## اندازه گیری قد کودک ایستاده

- ◆ از صحیح بودن محل قرار گیری قدسنج بر روی سطح زمین مطمئن شوید.
- ◆ کنترل کنید که کفش ، جوراب ها و تزئینات موی سر کودک در آورده شده باشند.
- ◆ با جلب همکاری مادر ، بر روی زمین زانو بزنید تا قد شما هم تراز قد کودک شود.
- ◆ به کودک کمک کنید صحیح بایستد و پشت سر ، شانه ها ، برآمدگی باسن ، ماهیچه ی ساق پا و پاشنه ها به صفحه ی عمودی مماس باشند.
- ◆ از مادر بخواهید که زانوها قوزک پای کودک را نگه دارد تا صاف بایستد و ساق پا و پاشنه پایش بر صفحه ی عمودی پشتی مماس باشد.
- ◆ سر کودک را در موقعیت صحیح قرار دهید طوری که یک خط افقی از مجرای گوش به حاشیه ی پایینی گودی چشم ، موازی صفحه ی اصلی باشد. در این حالت ، سر کودک به طرف روبه رو است . برای نگر داشتن سر در این موقعیت ، چانه ی کودک را با فضای میان انگشت شست و چهار انگشت دیگر خود به طور ثابت نگه دارید.
- ◆ در صورت لزوم ، کمی شکم کودک را به داخل فشار دهید تا قد کامل او را اندازه گیری کنید.
- ◆ در صورتی که هنوز سر کودک در این موقعیت قرار دارد ، از دست دیگرتان جهت حرکت صفحه ی متحرک فوقانی برای مماس کردن آن با سر کودک استفاده کنید.