Курс обучения по оценке роста детей

Нормы роста детей, разработанные ВОЗ

Журнал учета роста девочки

Развитие вашего ребенка от рождения до 5 лет

Имя ребенка: _____

Дата рождения: _____

Всемирная организация здравоохранения

NMH-NHD_Cover_A5-RU.indd 2 23.11.2009 11:52:39

Личные данные

Имя ребенка _____ ❑ Девочка

Если ребенок мужского пола, необходимо использовать «Журнал учета роста мальчика»

Идентификационный номер/номер записи _____

Имена родителей _____

_____

Адрес _____

_____

Информация о рождении:

Дата рождения _____

Гестационный возраст при рождении_____Одноплодные/многоплодные роды? _____

Измерения при рождении:

Масса тела _____ Длина тела _____ Окружность головы _____

Какой по счету ребенок у матери _____

Дата рождения следующего младшего брата/сестры (от той же самой матери)_____

Кормление:

Возраст начала кормления любой пищей или жидкостями _____

Возраст прекращения грудного вскармливания _____

Дополнительные подробности анамнеза кормления можно записать в «Информации о посещениях»

Негативные события (даты):

(такие как смерть одного из родителей, смерть брата или сестры в возрасте <5 лет) _____

_____

Содержание

	Страница
Личные данные	1
Содержание	2
Образец графика прививок	4
Другие рекомендации в соответствии с национальными программами	5
Информация о посещениях	6–11
Когда может потребоваться специализированная помощь или консультация	12
Рекомендации по кормлению	
До 6 месяцев	14
Пища, рекомендуемая для детей в возрасте от 6 месяцев до 5 лет	15
От 6 месяцев до 1 года	16
От 1 до 2 лет	18
От 2 до 5 лет	19
Рекомендации по безопасному приготовлению пищевых продуктов и гигиене	20
Тезисы о развивающем уходе	
Ключевые тезисы об уходе в любом периоде жизни ребенка	21
От 0 до 4 месяцев	22
От 4 до 6 месяцев	23
От 6 месяцев до 1 года	24
От 1 до 2 лет	25
2 года и старше	26

Графики роста для девочек 27
Понимание графиков роста 28

От рождения до 6 месяцев, ДЕВОЧКИ
Длина тела к возрасту 29
Масса тела к возрасту 30
Масса тела к длине тела 31
ИМТ к возрасту 32

От 6 месяцев до 2 лет, ДЕВОЧКИ
Длина тела к возрасту 33
Масса тела к возрасту 34
Масса тела к длине тела 35
ИМТ к возрасту 36

От 2 до 5 лет, ДЕВОЧКИ
Рост к возрасту 37
Масса тела к возрасту 38
Масса тела к росту 39
ИМТ к возрасту 40

Основные вехи развития моторики 41

Приложение. График прививок для детей грудного возраста, рекомендованный «Расширенной программой иммунизации ВОЗ» 42

Образец графика прививок
(Расширенная программа иммунизации (EPI))

Возраст	Вакцина	Дата вакцинации	Место вакцинации
2–3 месяца	DPT–1		
	Hib		
	Гепатит B		
	ОПВ–1		
4–5 месяцев	DPT–2		
	Hib		
	Гепатит B		
	ОПВ–2		
6–7 месяцев	DPT–3		
	Hib		
	Гепатит B		
	ОПВ–3		
12–15 месяцев	Корь, свинка, краснуха		
	Желтая лихорадка		
18 месяцев	DPT		
	ОПВ		
5 лет	DPT		
	ОПВ		
	Корь, свинка, краснуха		

Вернуться с ребенком для очередных прививок:

_____ _____ _____ _____

_____ _____ _____ _____

Другие рекомендации для детей младше 5 лет в соответствии с национальными программами

(Рекомендации должны записываться таким образом, чтобы между ними можно было записать полученные ребенком добавки и т.д.)

Полученные добавки микронутриентов, таких как железо, витамин А:
(указать дату, добавку, количество)

Дегельминтизация:

Оценка развития:

Дата рождения:

Информация о посещениях

Дата посещения	**Возраст сегодня** (полных лет/ месяцев или недель)	**Измерения** (записывать ниже, а потом наносить на график)			**Причина посещения, наблюдения, рекомендации**
		Масса тела (кг)	Длина тела/рост (см)	ИМТ*	

* ИМТ (индекс массы тела) – масса тела в килограммах, поделенная на длину тела или рост в метрах, возведенную в квадрат (кг/м^2).

Информация о посещениях

Кормление: анамнез, проблемы, предоставленные консультации

Другая информация (например, аллергия на лекарственные средства или пищевые продукты, хронические заболевания):

Дата рождения:

Информация о посещениях

Дата посещения	**Возраст сегодня** (полных лет/ месяцев или недель)	**Измерения** (записывать ниже, а потом наносить на график)			**Причина посещения, наблюдения, рекомендации**
		Масса тела (кг)	Длина тела/рост (см)	ИМТ*	

* ИМТ (индекс массы тела) – масса тела в килограммах, поделенная на длину тела или рост в метрах, возведенную в квадрат (кг/м^2).

Информация о посещениях

Кормление: анамнез, проблемы, предоставленные консультации

Другая информация (например, аллергия на лекарственные средства или пищевые продукты, хронические заболевания):

Дата рождения:

Информация о посещениях

Дата посещения	**Возраст сегодня** (полных лет/ месяцев или недель)	**Измерения** (записывать ниже, а потом наносить на график)			**Причина посещения, наблюдения, рекомендации**
		Масса тела (кг)	Длина тела/рост (см)	ИМТ*	

* ИМТ (индекс массы тела) – масса тела в килограммах, поделенная на длину тела или рост в метрах, возведенную в квадрат (кг/м^2).

Информация о посещениях

Кормление: анамнез, проблемы, предоставленные консультации

Другая информация (например, аллергия на лекарственные средства или пищевые продукты, хронические заболевания):

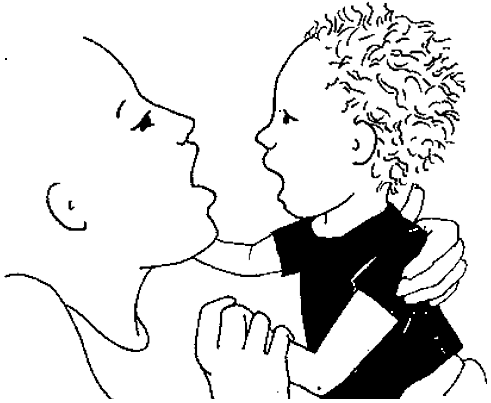
Когда может потребоваться специализированная помощь или консультация

Всякий раз, когда у вас возникнет обеспокоенность по поводу роста или развития вашего ребенка, обратитесь за консультацией к медицинскому работнику, который может обследовать ребенка и проконсультировать вас.

Специализированная помощь или консультация также может потребоваться в следующих случаях:

- Если кривая роста ребенка отстоит слишком далеко от центральной линии (отмеченной как «0»): это может быть признаком недостаточного питания или избыточной массы тела ребенка. Если ребенок находится вне нормального диапазона, медицинский работник может помочь вам найти способ сделать так, чтобы ребенок рос нормально. Например, может потребоваться изменить тип пищевых продуктов, которые получает ребенок, или частоту кормления или количество еды. Или же для того чтобы помочь ребенку стать здоровым, также может требоваться больше эмоциональной поддержки, стимулирования или физической активности.
- Если у ребенка наблюдается недостаточность питания в тяжелой степени, ему требуется срочная специализированная помощь.
- Если у ребенка наблюдается ожирение, то ему требуется медицинский осмотр и специализированная помощь. Обсудите это с медицинским работником.
- Если мать подозревает, что она может быть ВИЧ-инфицированной, ей следует предложить пройти консультирование и тестирование.
- Если беременная женщина или мать ребенка грудного возраста знает, что она ВИЧ-инфицирована, ей требуется пройти специализированное консультирование в отношении вариантов кормления ребенка.

Рекомендации по кормлению и уходу за детьми



- Если ваш ребенок болен, его следует кормить в соответствии с рекомендациями для данной возрастной группы, которые представлены в этом разделе. Также давайте ему больше жидкости (если ребенка кормят грудью, то это следует делать чаще), и кормите его мягкой, разнообразной и вкусной пищей, которая ему нравится. После болезни кормите его больше, чем обычно, и поощряйте его, чтобы он ел больше.

Рекомендации по кормлению грудного ребенка в возрасте до 6 месяцев

- До возраста 6 месяцев (180 дней) кормите вашего ребенка только грудным молоком.
- Кормите грудью так часто, как этого хочет ваш ребенок, днем и ночью, не менее 8 раз в сутки.
- Кормите грудью, когда ребенок демонстрирует признаки голода: начинает проявлять беспокойство, сосать пальцы или шевелить губами.
- Каждый раз, когда вы кормите грудью, делайте так, чтобы ребенок полностью опорожнял одну грудь, а потом предлагайте ему другую.
- Не давайте ребенку другой пищи или жидкостей. Грудное молоко утоляет жажду и голод ребенка.

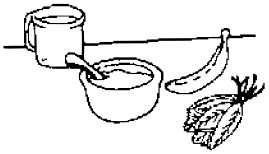
Рекомендуемая пища для детей в возрасте от 6 месяцев до 5 лет

Грудное молоко остается важным источником пищевых веществ вплоть до 2 лет и старше. Начиная с 6-месячного возраста (180 дней), вашему ребенку потребуются другая пища и жидкости в дополнение к грудному молоку. На этой странице приведены примеры рекомендуемой пищи. На следующих страницах указывается, как кормить, как часто кормить детей в разном возрасте и сколько пищи давать.

- Основные продукты дают ребенку энергию. К ним относятся зерновые (рис, пшеница, кукуруза, просо, квиноа), корнеплоды (маниока, ямс, картофель) и фрукты, содержащие крахмал (овощной банан, плоды хлебного дерева).
- Сами по себе основные продукты содержат недостаточно пищевых веществ. Ребенку также нужно давать продукты животного происхождения и другую питательную пищу. Ваш ребенок должен употреблять следующие разнообразные продукты:
  - продукты животного происхождения: печень, мясо, курица, рыба, яйца;
  - молочные продукты: сыр, йогурт, творог (и, если ребенка не кормят грудью, молоко);
  - бобовые: турецкий горох, чечевица, вигна, фасоль, лимская фасоль (это важные альтернативы продуктам животного происхождения для вегетарианцев);
  - желтые овощи и овощи с зелеными листьями: шпинат, брокколи, листовая свекла, сладкий картофель, морковь, тыква;
  - фрукты: бананы, апельсины, гуава, манго, персики, киви, папайя;
  - масло и жиры: растительные масла, сливочное масло;
  - паста из земляных орехов, другие ореховые пасты; вымоченные или проросшие семена, например, сезама, тыквы, подсолнуха и дыни.
- Кормите ребенка разнообразной пищей из приведенных выше групп, а также основными продуктами.

Рекомендации по кормлению ребенка грудного возраста от 6 месяцев до 1 года

- Кормите ребенка грудью так часто, как он этого хочет.
- Для введения прикорма в возрасте 6 месяцев (180 дней) начните предлагать ему небольшое количество другой пищи. Новую пищу вводите по одному продукту за раз. Перед тем, как дать ребенку другой продукт, подождите несколько дней, чтобы убедиться в том, что он хорошо переносит предыдущий.
- Давайте ему основные продукты, различные продукты животного происхождения и другую питательную пищу (см. стр. 15).
- По мере роста ребенка увеличивайте количество пищи, продолжая часто кормить грудью.
  - **В возрасте 6–8 месяцев** начните предлагать ребенку 2–3 столовые ложки густой каши или хорошо размятых продуктов 2–3 раза в день. Постепенно увеличивайте количество пищи до 1/2 чашки*. К 8 месяцам давайте ребенку небольшие кусочки пищи, которую можно разжевать, чтобы он брал ее пальцами. Позвольте ему попробовать есть самостоятельно, но и помогайте ему. Не давайте ему пищу, которой можно поперхнуться (орехи, виноград, сырая морковь). В зависимости от аппетита ребенка, давайте ему перекусить 1–2 раза между приемами пищи.
  - **В возрасте 9–11 месяцев** давайте мелко порубленную или размятую пищу, а также пищу, которую ребенок может брать руками, в количестве примерно 1/2 чашки, 3–4 раза в день, а также давайте ему перекусывать 1–2 раза, в зависимости от аппетита.



- Кормите ребенка из его собственной тарелки или миски.
- Терпеливо помогайте ребенку есть. Ласково беседуйте с ним, смотрите ему в глаза и активно поощряйте его, но не заставляйте.
- Если во время еды ребенок теряет интерес, уберите все, что отвлекает его, и пытайтесь заинтересовать его едой.
- После 6 месяцев детям может требоваться больше воды, даже если они получают рекомендованное количество молока. Чтобы определить, хочет ли ваш ребенок пить после еды, предложите ему воду (кипяченую и охлажденную).

* В данных рекомендациях под чашкой понимается чашка объемом 250 мл/8 унций, а под столовой ложкой – ложка объемом 15 мл. Для каждой страны следует определить привычные для матерей меры объема.

Предполагается, что энергетическая плотность предложенного количества пищи составляет 0,8–1,0 Ккал/г. Если пища имеет жидкую консистенцию и более низкую пищевую ценность (то есть около 0,6 Ккал/г), количество пищи следует увеличить до 2/3 чашки в 6–8 месяцев и до 3/4 чашки в 9–11 месяцев.

Рекомендации по кормлению ребенка в возрасте от 1 до 2 лет

- Кормите ребенка грудью так часто, как он этого хочет, до 2 лет и старше.
- Продолжайте кормить ребенка питательной пищей 3–4 раза в день. При необходимости пища должна быть порубленной или размятой, а размер порции должен составлять 3/4 чашки – 1 чашку*. Также, в зависимости от аппетита ребенка, давайте ему перекусывать между приемами пищи 1–2 раза в день.
- При каждом приеме пищи ребенок должен получать какой-либо основной продукт, а также разнообразную питательную еду из списка на странице 15.
- Кормите ребенка из его собственной тарелки или миски и продолжайте активно помогать ему есть.

* Предполагается, что энергетическая плотность предложенного количества пищи составляет 0,8–1,0 Ккал/г. Если пища имеет жидкую консистенцию и более низкую пищевую ценность, то ребенок каждый раз должен получать полную чашку еды.

Рекомендации по кормлению ребенка в возрасте от 2 до 5 лет

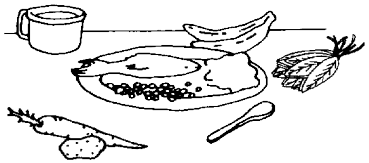
- Три раза в день кормите ребенка едой с общего стола. Также два раза в день давайте ему перекусить питательной едой, такой как:

  _____

  _____

  _____

- Предлагайте ребенку разнообразную пищу из списка на странице 15. Если ребенок отказывается от новой пищи, несколько раз предложите ему попробовать ее в небольшом количестве. Покажите, что вам эта еда нравится.
- Не заставляйте ребенка есть. Давайте ему разумные порции еды, в зависимости от возраста, размеров и уровня активности. По мере роста ребенка увеличивайте количество еды.



Рекомендации по безопасному приготовлению пищевых продуктов и гигиене

Для предупреждения болезней соблюдайте правила гигиены:

- Перед приготовлением пищи, перед кормлением ребенка и после пользования уборной или туалетом мойте руки с мылом.
- Берите для питья чистую воду, обрабатывайте ее надлежащим образом*; храните ее в чистых закрытых емкостях и вычерпывайте воду из них чистым ковшом.
- Тщательно мойте чашку или миску ребенка с мылом и чистой водой или кипятите ее.
- Старайтесь не использовать бутылочки для кормления, которые трудно мыть.
- Для приготовления пищи используйте чистую кухонную утварь. Кормите ребенка чистой ложкой.
- Сохраняйте в чистоте поверхности, которые используются для приготовления пищи, каждый раз после использования мойте их с водой и мылом или моющим средством.
- Подвергайте пищу тщательной термической обработке, особенно мясо, птицу, яйца и морепродукты. Тщательно разогревайте готовую пищу, например, доводите до кипения супы и тушеные блюда.
- Накрывайте оставшуюся еду и, при возможности, храните ее в холодильнике. Выбрасывайте приготовленную пищу, которая находилась при комнатной температуре дольше двух часов.
- Не допускайте соприкосновения между сырой и приготовленной пищей и храните ее в разных емкостях.
- Обеспечьте наличие чистой уборной, которой могли бы пользоваться все члены семьи достаточно зрелого возраста. Быстро собирайте экскременты ребенка раннего возраста и выбрасывайте их в уборную. После испражнения сразу же вымойте ребенка. После этого вымойте свои и его руки.

* Вода должна интенсивно кипеть несколько секунд. Накройте ее и оставьте остывать, не добавляя в нее льда. Такая вода безопасна для питья ребенка.

Ключевые тезисы об уходе в любом периоде жизни ребенка

- Развитие мозга происходит наиболее быстрыми темпами в первые два года жизни, поэтому детей раннего возраста следует поощрять к тому, чтобы они играли, двигались, слышали звуки и могли видеть, трогать и изучать предметы.
- Распорядок дня в отношении приема пищи, сна, гигиены и т.д. помогает детям вырабатывать постоянные жизненные привычки и чувствовать себя защищенными.
- Учите своего ребенка общаться, разговаривая с ним, слушая его и играя.
- Работа ребенка – это игра. Она дает ему много возможностей учиться и развивать способность решать задачи. Дети учатся, пробуя делать что-либо и наблюдая за другими людьми, копируя их.
- Для развития не нужны дорогие игрушки. Игрушки, которые стимулируют развитие, можно сделать и самому.
- Болезнь препятствует нормальному росту и развитию. Для предупреждения болезней ребенку должны быть сделаны прививки, а кормление должно осуществляться в соответствии с описанием в «Журнале учета роста». Если ребенок заболеет, его следует показать медицинскому работнику.
- Дети учатся быстрее всего, когда между ними и их попечителями сложились отношения ласки и заботы, стимулирующие их развитие. Мать, отец и братья и сестры могут вносить значительный вклад в развитие ребенка, заботясь о нем и играя с ним.
- Защита детей от физического вреда и эмоциональных расстройств (вызванных насилием и сильным гневом) помогает им выработать уверенность, необходимую для исследования окружающего мира и познания.

Тезисы о развивающем уходе
от 0 до 4 месяцев

Эмоциональное развитие

- Здоровый ребенок может видеть, слышать и распознавать запахи уже при рождении. Он узнает мать по голосу, запаху и лицу.
- Отец ребенка играет важную роль в его развитии и должен принимать участие в уходе за ребенком.
- Ребенок может многому научиться у старших братьев и сестер, равно как и они у него, так что они тоже должны играть с ребенком и помогать ухаживать за ним.
- Успокаивая ребенка, когда он расстроен, вы поможете ему научиться доверять вам и общаться с вами.
- Время грудного вскармливания – самое подходящее время для того, чтобы обнимать ребенка, ласкать его и поддерживать с ним эмоциональную связь.

Общение

- Смотрите ребенку в глаза и улыбайтесь ему (например, во время кормления). Разговаривайте с ним, глядя ему в глаза, повторяйте звуки, которые он издает, и его жесты и пойте ему, чтобы научить его общению.
- Ребенок реагирует на прикосновения, взгляды, улыбки и звуки матери. Он будет пытаться сообщить о своих потребностях движениями, воркующими звуками и плачем.

Движения

- Вскоре ребенок обнаружит, что у него есть руки и ноги. Если давать ему возможность свободно двигать руками и ногами, то он вырастет сильным.
- Ребенок начнет тянуться к предметам и совать их в рот, поскольку он учится, пробуя и трогая предметы.
- Ребенок будет пытаться поднимать голову, чтобы видеть, что происходит вокруг. Помогайте ему: носите его на руках, поднимайте его голову и спину, чтобы он мог видеть больше. Позволяйте ему перекатываться на безопасной поверхности – это способствует развитию его мышц.

Тезисы о развивающем уходе
от 4 до 6 месяцев

Эмоциональное развитие
- Дети очень любят видеть людей и лица, поэтому членам семьи нужно держать ребенка на руках, носить его, улыбаться, смеяться и разговаривать с ним.
- Сейчас у ребенка вырабатывается привязанность к матери, и с чужими людьми ему может быть некомфортно. Для того чтобы он чувствовал себя в безопасности, оставляйте его с людьми, которых он знает.

Общение
- Ребенок любит издавать новые звуки, такие как пронзительные крики и смех. Он будет отвечать звуками на голос, повторять звуки, которые он слышит, и учиться разговаривать с другими людьми.
- Для того чтобы подготовить ребенка к говорению, повторяйте звуки, которые он издает, и разговаривайте с ним о том, что он чувствует, видит и хочет.

Движения
- Ребенок видит мир вокруг себя и хочет прикасаться к нему, пробовать его на вкус и изучать. Давайте ему безопасные чистые яркие предметы домашнего обихода, которые он может трогать, стучать ими, бросать и совать в рот, чтобы познавать мир и развивать навыки владения руками. Не давайте ему мелкие предметы, которые он может проглотить.
- Разрешайте ему сидеть с вашей помощью и перекатываться (так, чтобы это не было опасно для него): это способствует развитию мышц.

Тезисы о развивающем уходе
от 6 месяцев до 1 года

Эмоциональное развитие

- Ребенок может не хотеть расставаться с вами ни на минуту. Помогите ему привыкать к разлуке, мягко объясняя ему, что вам нужно отлучиться, и оставляя его с людьми, с которыми он знаком. Игры в «ку-ку» или «прятки» помогут научить его понимать, что если ребенок не видит вас, то это не значит, что вы ушли навсегда.
- Он замечает, когда люди проявляют сильный гнев, и может быть этим расстроен. Старайтесь не подвергать его подобной эмоциональной нагрузке и успокаивайте его в случае, если это все же произойдет.
- Ваша любовь и время, которое вы проводите с ним, ваш интерес к тому, что он делает, и ваша поддержка его любопытства поможет ему укрепить уверенность в себе.

Общение

- Реагируйте на звуки, которые издает ребенок, и на его интересы. Разговаривайте с ним, пойте ему, придавайте смысл его лепету, обращайте на него внимание и отвечайте ему, если он пытается что-то вам сказать. Рассказывайте ему истории, читайте ему и говорите, как называются вещи и как зовут людей вокруг него – это поможет ему разговаривать и общаться.

Движения

- Играя с безопасными и чистыми предметами домашнего обихода, такими как небьющиеся тарелки, чашки и ложки, колотя по кастрюлям и сковородкам, собирая и сортируя различные предметы и держа пищу пальцами, ребенок будет учиться и совершенствовать навыки владения руками.
- Позволяя ребенку свободно передвигаться и играть в безопасных условиях, вы способствуете развитию его мышц.

Тезисы о развивающем уходе
от 1 до 2 лет

Эмоциональное развитие

- Давайте ребенку возможность делать что-либо самостоятельно и радуйтесь тому, что он делает, чтобы помочь ему развивать чувство собственного достоинства.
- Если ребенок не может получить все, что хочет, он может быть рассержен и расстроен. Расскажите ему о его чувствах. Он будет быстрее усваивать правила, если их будет немного и они будет понятны и последовательны.
- Ребенок может хотеть делать все самостоятельно и упрямиться. Он может одновременно хотеть оставаться младенцем и быть взрослым. Следует понимать эту стадию детства и держать его на руках, когда он хочет быть ребенком, и давать ему некоторую свободу, когда он хочет быть взрослым.

Общение

- Это важный для ребенка возраст, когда он учится говорить и понимать слова. Поощряйте процесс познания, наблюдая за тем, что он делает, и называя его действия. Используйте каждую возможность беседовать с ним (например, когда вы кормите или купаете ребенка или работаете рядом с ним).
- Задавайте ему простые вопросы и реагируйте на его попытки говорить. Побуждайте его к тому, чтобы он повторял слова. Если вы будете слушать его, когда он жестикулирует или пытается говорить, то это будет стимулировать его дальнейшие попытки. Его развитие обогатят игра, требующая воображения, книги, стишки и рассказы, а также поочередное участие в играх в разной роли.

Движения

- Ребенок начинает чаще и ловчее пользоваться одной из рук. Позволяйте ему пользоваться той рукой, которую выбрал его мозг. Он может пользоваться руками, когда сам ест или одевается, рисует, пишет свои каракули, играет с водой или с предметами, которые он может нагромождать друг на друга или соединять, а также вынимает вещи из коробок и складывая их обратно.
- Выводите ребенка на улицу, чтобы он мог бегать, прыгать и лазить – это поможет ему вырасти сильным.

Тезисы о развивающем уходе
2 года и старше

Эмоциональное развитие

- Ваша любовь и время, которое вы проводите с ним, ваш интерес к тому, что он делает, вера в то, что у него все получится, и поддержка его любопытства помогут ему укрепить уверенность в себе и усилят его желание познавать мир.
- В этом возрасте ребенок может понимать, что такое хорошо и что такое плохо. Его можно научить, как нужно себя вести, с помощью рассказов, песен и игр. Ему будет проще учиться, если сначала рассказывать ему, как нужно поступать правильно, а потом осторожно поправлять его, чтобы ребенку не было стыдно.
- Если ребенок будет вместе с вами участвовать в приготовлении пищи, помогать вам по дому, сортировать одежду и выполнять другие домашние работы, это поможет укрепить его уверенности в себе, а также улучшить процесс познания.

Общение

- Слушайте, что ребенок говорит вам, поощряйте его стремление задавать вопросы и старайтесь отвечать на них. Пусть он рассказывает обо всем, что он испытал или пережил, и о том, что он хочет рассказать вам. Поощряйте его рассказывать истории. Учите его называть вещи, считать, сравнивать и сопоставлять размеры, формы и цвета всего, что находится вокруг него.

Движения

- Рисование, письмо, раскрашивание картинок, укладка предметов друг на друга и сортировка, а также помощь в приготовлении пищи помогут улучшить навыки владения руками.
- Игра на улице и игра с другими детьми обогащают все стороны развития ребенка.
- Поощряйте ребенка к тому, чтобы он активно играл и двигался. Создавайте возможности для такой активности, как ходьба, прыжки, удары ногами и скакание.

Графики роста девочки

Понимание графиков роста

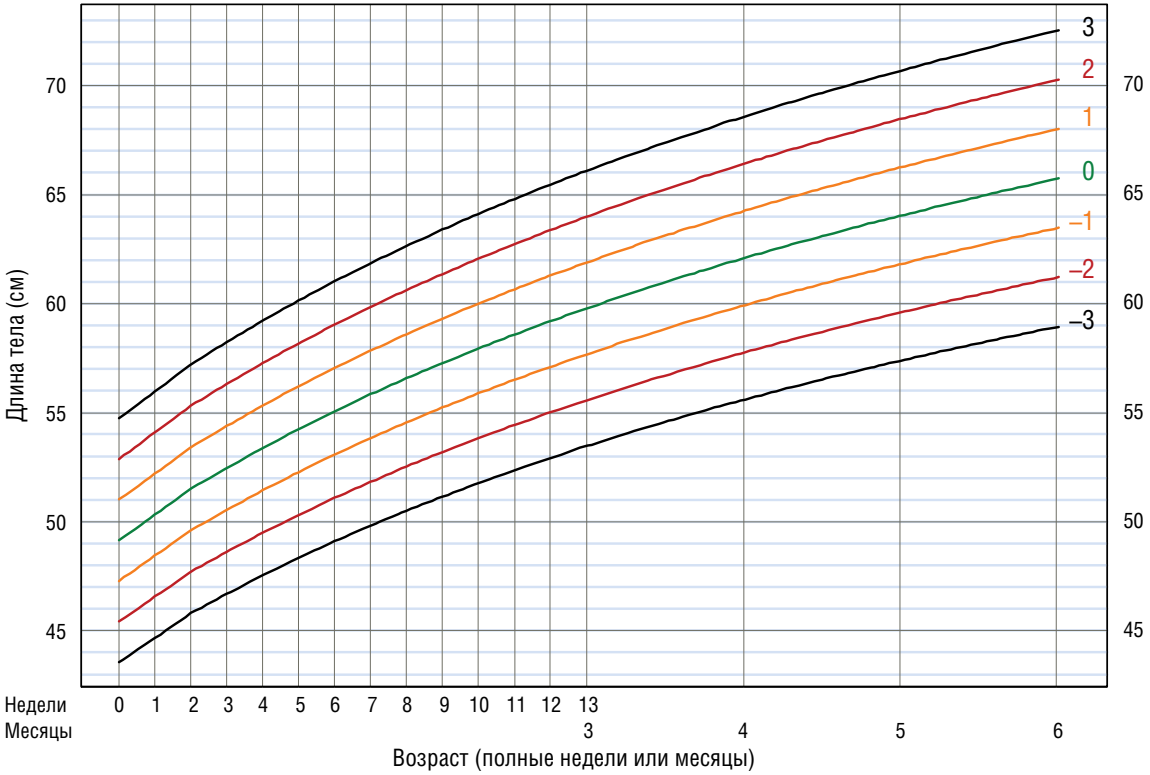
Параметры нормального роста у детей могут существенно различаться. Нанесение результатов измерения ребенка на графики роста во времени может показать, нормально ли растет ребенок.

Медицинский работник взвешивает и измеряет вашего ребенка и записывает результаты измерений. После этого результаты измерений в виде точек наносятся на графики. Измерения, сделанные во время последующих посещений, также наносятся на графики, и точки соединяются линией. Эта линия и есть кривая, или тенденция, роста вашего ребенка.

Интерпретация кривых роста

- Линия, промаркированная на графике роста как 0, является медианой или, иными словами, средним показателем. Другие линии, которые называются линиями z-значений, указывают на удаление от среднего показателя. Точка или тенденция, расположенные далеко от медианы, например, 3 или –3, указывают на наличие проблем роста.
- Кривая роста нормально растущего ребенка обычно идет более или менее параллельно медиане. Ее траектория может располагаться выше или ниже медианы.
- Любые быстрые перемены в тенденции (кривая роста ребенка отклоняется от нормальной траектории вверх или вниз) необходимо сразу же исследовать, чтобы определить их причины и устранить имеющиеся проблемы.
- Плоская линия указывает на то, что ребенок не растет. Это явление называется стагнацией, и его, вероятно, тоже потребуется исследовать.
- Кривая роста, которая пересекает линию z-значения, может указывать на существование риска. Медицинский работник может интерпретировать риск на основании того, где (относительно медианы) началось изменение тенденции и с какой скоростью оно происходит.

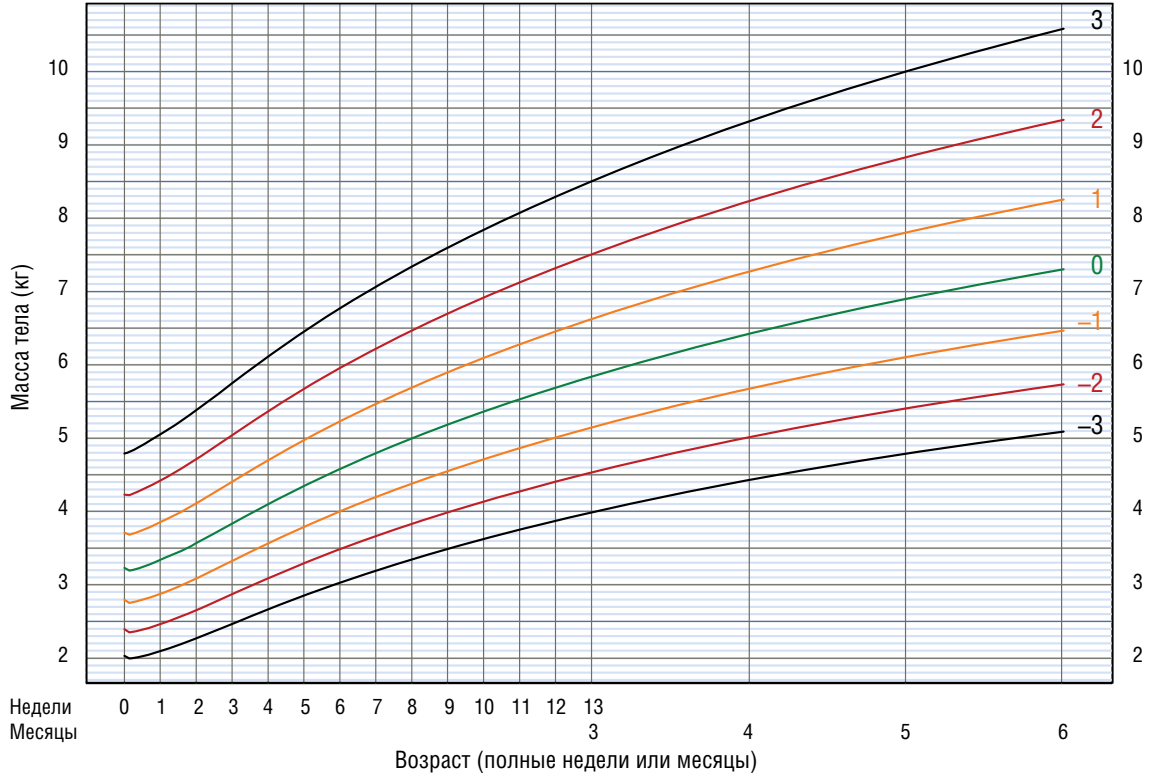
Длина тела к возрасту, ДЕВОЧКИ
от рождения до 6 месяцев (z-значения)



Этот график **длины тела к возрасту** показывает увеличение роста относительно возраста по сравнению с медианой (линия 0).

- У ребенка со значением длины тела к возрасту ниже линии –2 наблюдается **низкорослость.**
- Ниже линии –3 наблюдается **низкорослость в тяжелой степени.**

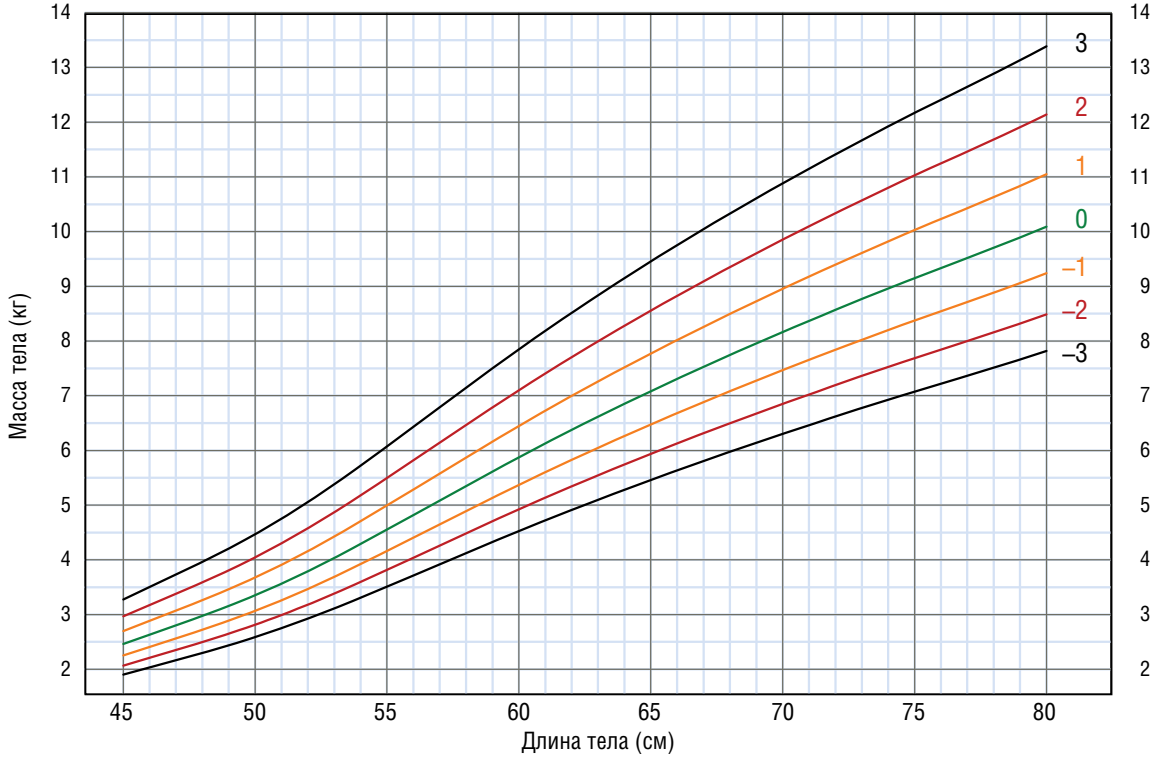
Масса тела к возрасту, ДЕВОЧКИ
от рождения до 6 месяцев (z-значения)



Этот график **массы тела к возрасту** показывает массу тела относительно возраста по сравнению с медианой (линией 0).

- У ребенка со значением массы тела к возрасту ниже линии –2 наблюдается **недостаточная масса тела.**
- Ниже линии –3 – **недостаточная масса тела в тяжелой форме. Могут наблюдаться клинические признаки маразма или квашиоркора.**

Масса тела к длине тела, ДЕВОЧКИ
от рождения до 6 месяцев (z-значения)

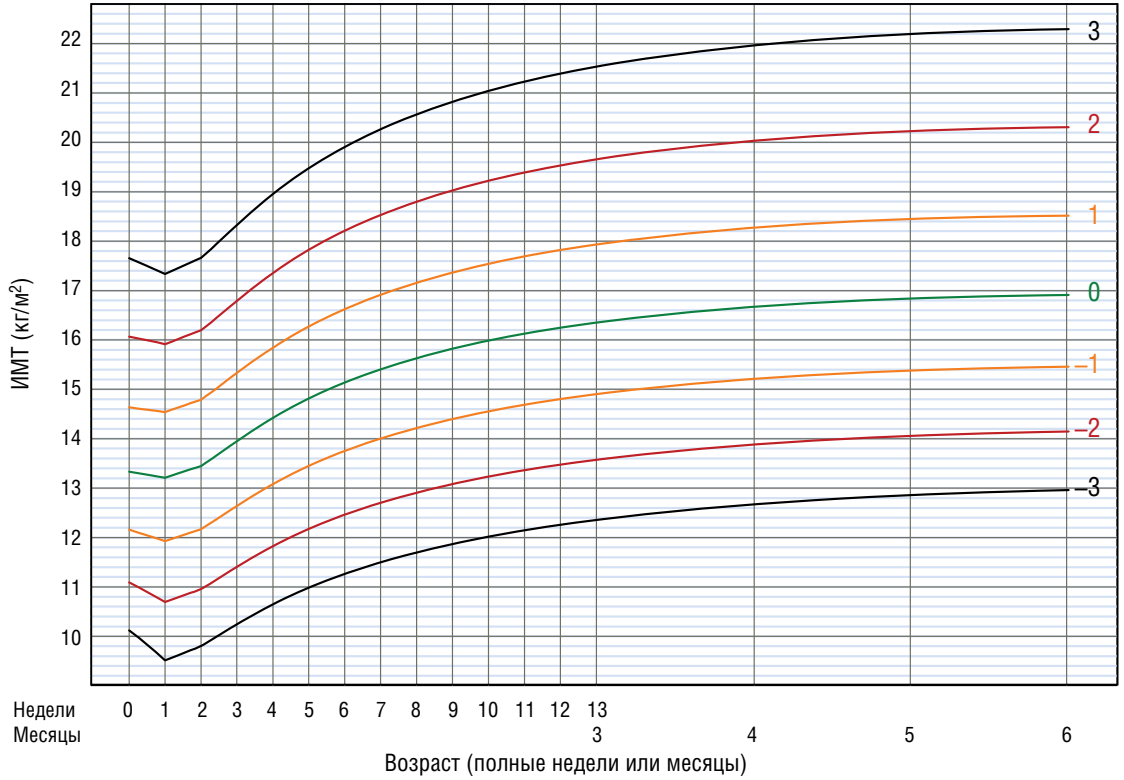


Этот график **массы тела к длине тела** показывает массу тела относительно длины тела по сравнению с медианой (линией 0).

- Ребенок со значением массы тела к длине тела выше линии 3 страдает **ожирением**
- Выше линии 2 – **избыточной массой тела.**
- Выше линии 1 – вероятный **риск избыточной массы тела.**
- Ниже линии –2 – **истощение.**
- Ниже линии –3 – **истощение в тяжелой форме. Срочно направить ребенка для получения специализированной помощи.**

ИМТ к возрасту, ДЕВОЧКИ

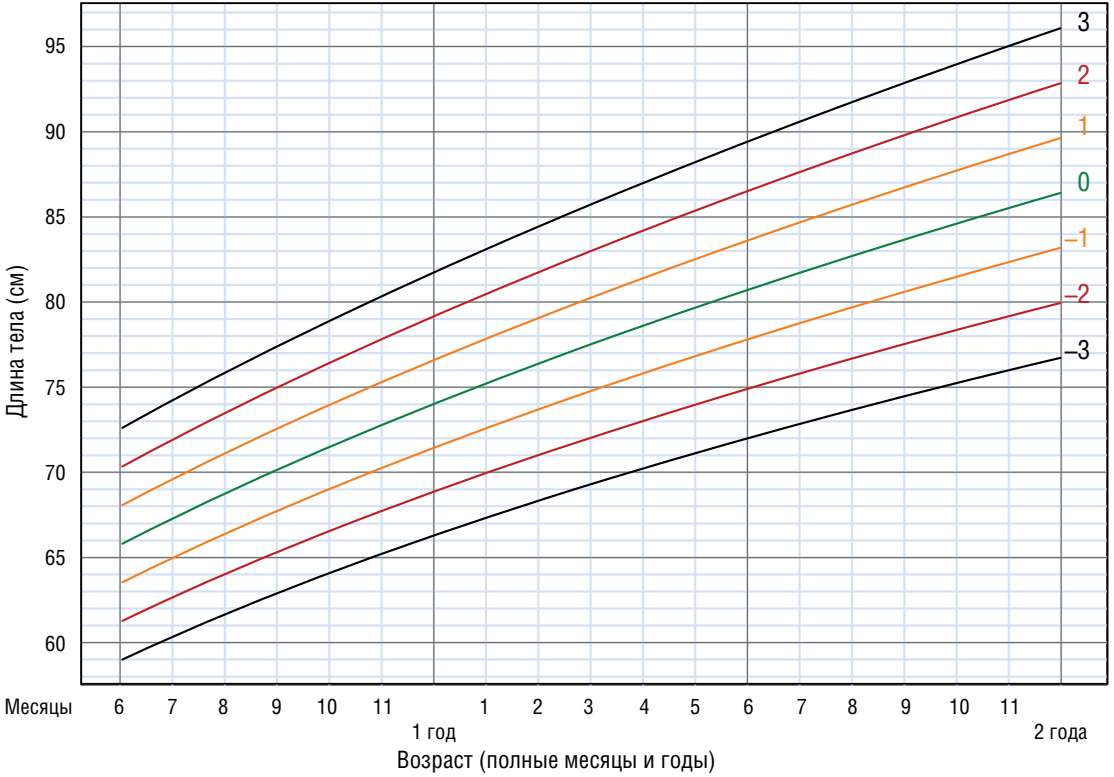
от рождения до 6 месяцев (z-значения)



Этот график **ИМТ к возрасту** показывает индекс массы тела (ИМТ, отношение массы тела к длине тела) для данного возраста ребенка по сравнению с медианой (линия 0). Значение ИМТ к возрасту особенно важно для скрининга на предмет избыточной массы тела.

- Ребенок, чье значение ИМТ к возрасту выше линии 3, страдает **ожирением.**
- Выше линии 2 – **избыточной массой тела.**
- Выше линии 1 – возможный **риск возникновения избыточной массы тела.**

Длина тела к возрасту, ДЕВОЧКИ
от 6 месяцев до 2 лет (z-значения)



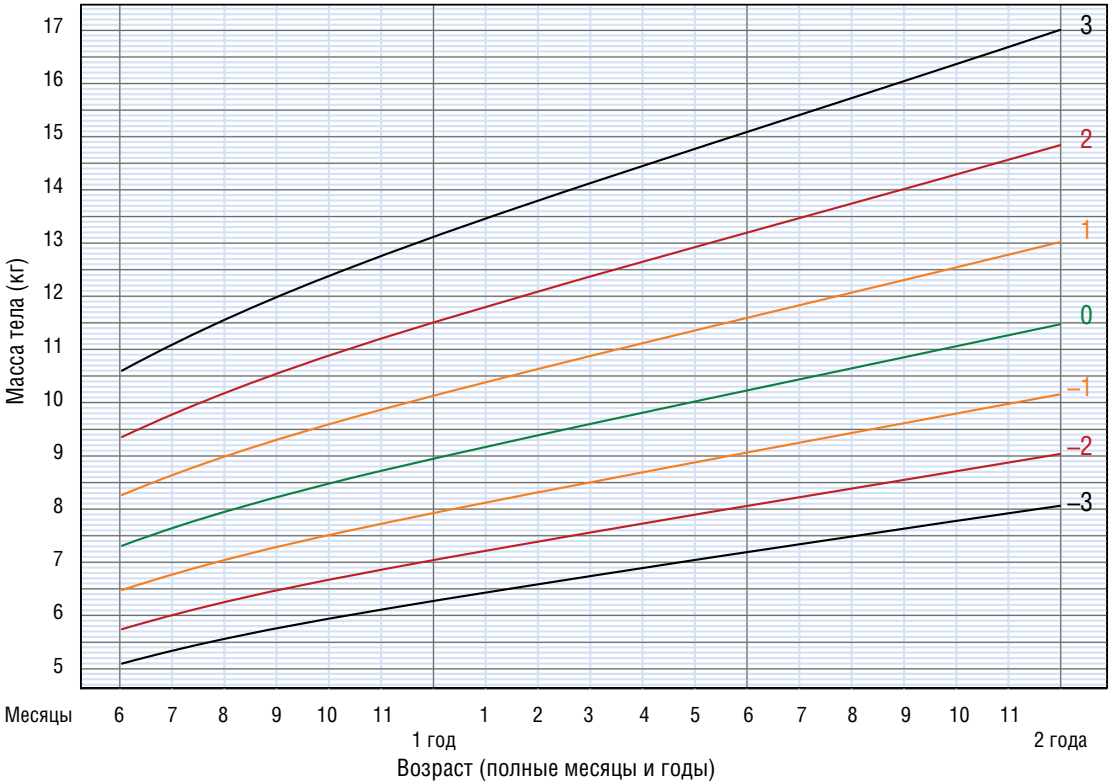
Этот график **длины тела к возрасту** показывает увеличение роста относительно возраста по сравнению с медианой (линия 0).

- У ребенка со значением длины тела к возрасту ниже линии –2 наблюдается **низкорослость.**
- Ниже линии –3 наблюдается **низкорослость в тяжелой степени.**

От 6 месяцев до 2 лет

Масса тела к возрасту, ДЕВОЧКИ

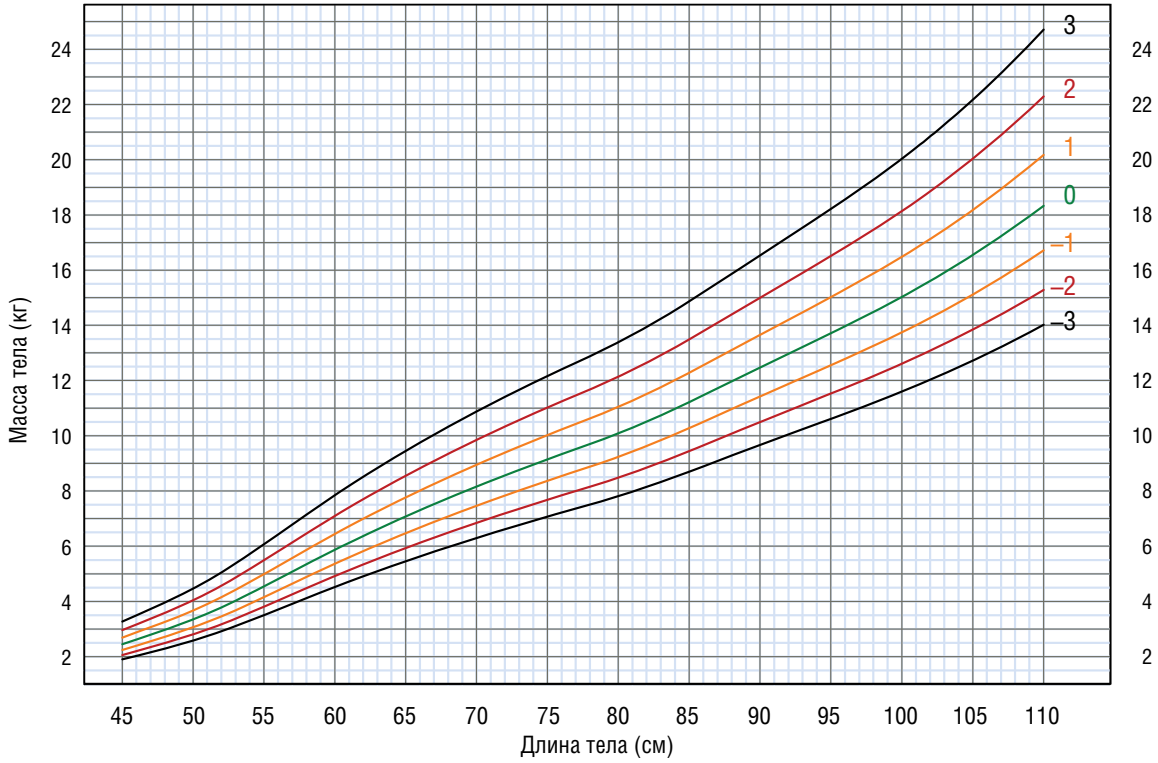
от 6 месяцев до 2 лет (z-значения)



Этот график **массы тела к возрасту** показывает массу тела относительно возраста по сравнению с медианой (линией 0).

- У ребенка со значением массы тела к возрасту ниже линии –2 наблюдается **недостаточная масса тела.**
- Ниже линии –3 – **недостаточная масса тела в тяжелой форме. Могут наблюдаться клинические признаки маразма или квашиоркора.**

Масса тела к длине тела, ДЕВОЧКИ
от рождения до 2 лет (z-значения)



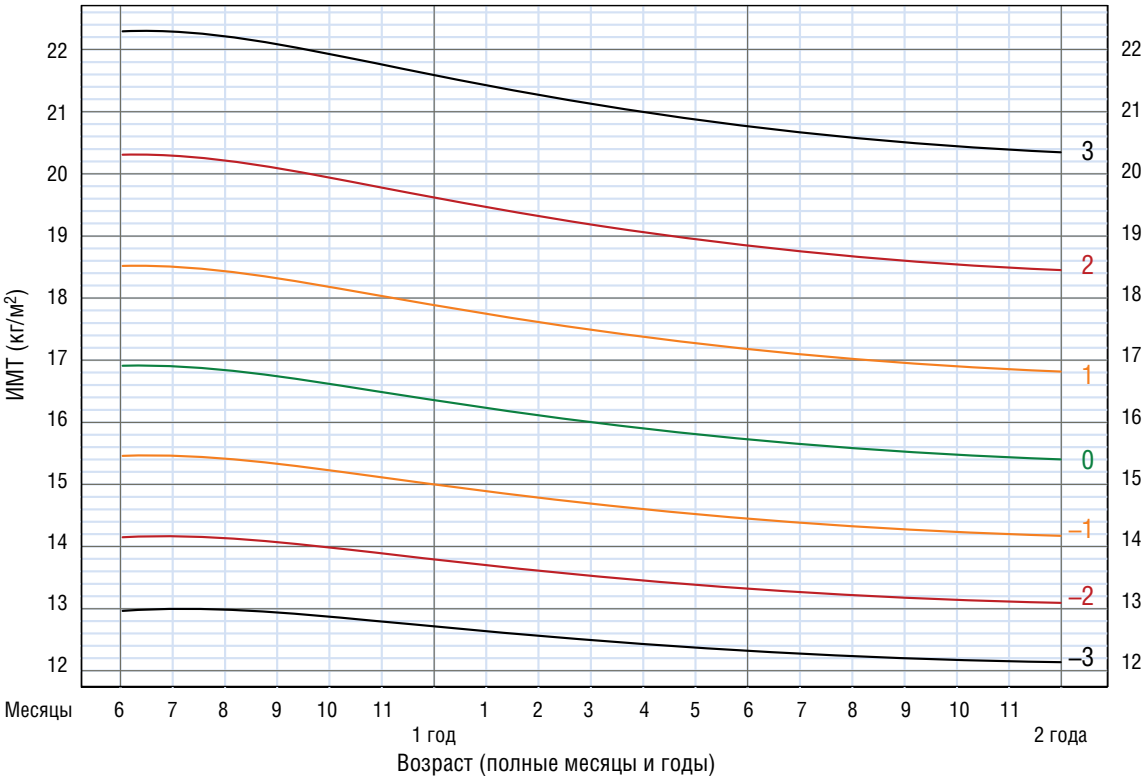
Этот график **массы тела к длине тела** показывает массу тела относительно длины тела по сравнению с медианой (линией 0).

- Ребенок со значением массы тела к длине тела выше линии 3 страдает **ожирением.**
- Выше линии 2 – **избыточной массой тела.**
- Выше линии 1 – вероятный **риск избыточной массы тела.**
- Ниже линии –2 – **истощение.**
- Ниже линии –3 – **истощение в тяжелой форме. Срочно направить ребенка для специализированной помощи.**

От 6 месяцев до 2 лет

ИМТ к возрасту, ДЕВОЧКИ

от 6 месяцев до 2 лет (z-значения)

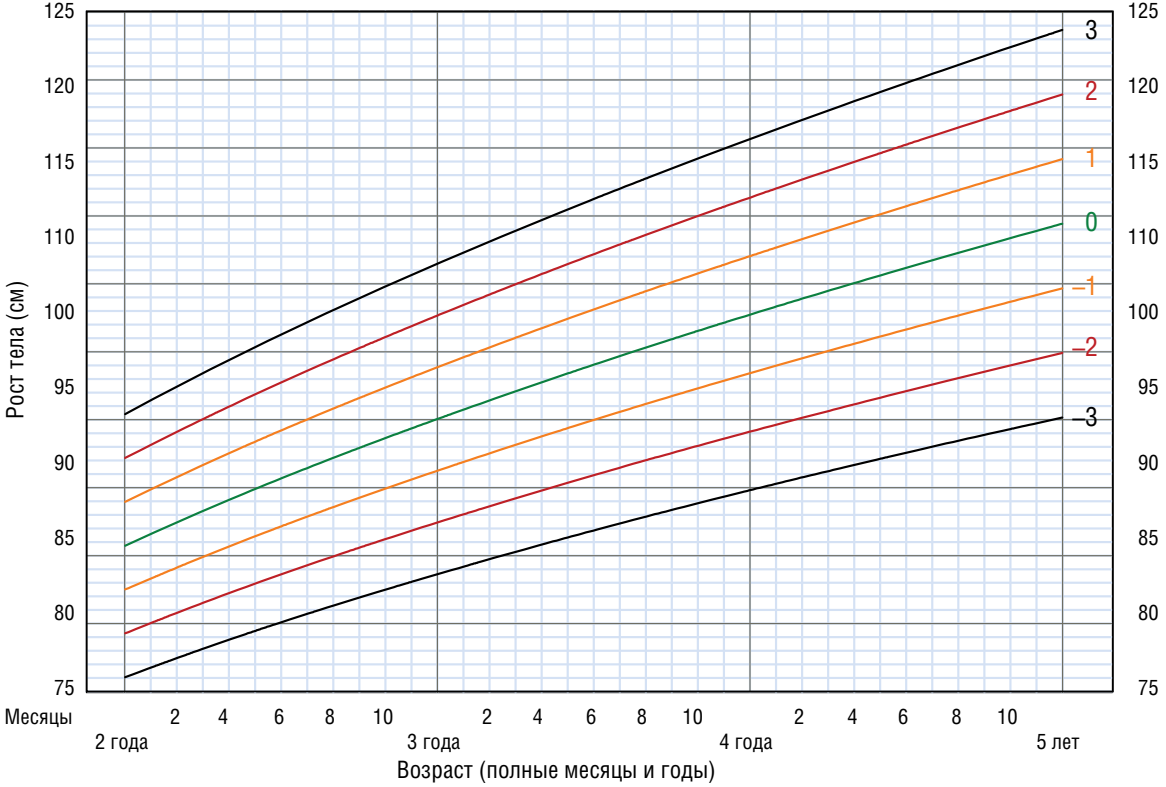


Этот график **ИМТ к возрасту** показывает индекс массы тела (ИМТ, отношение массы тела к длине тела) для данного возраста ребенка по сравнению с медианой (линия 0). Значение ИМТ к возрасту особенно важно для проведения скрининга на предмет избыточной массы тела.

- Ребенок, чье значение ИМТ к возрасту выше линии 3, страдает **ожирением.**
- Выше линии 2 – **избыточной массой тела.**
- Выше линии 1 – возможный **риск возникновения избыточной массы тела.**

Рост к возрасту, ДЕВОЧКИ

от 2 до 5 лет (z-значения)

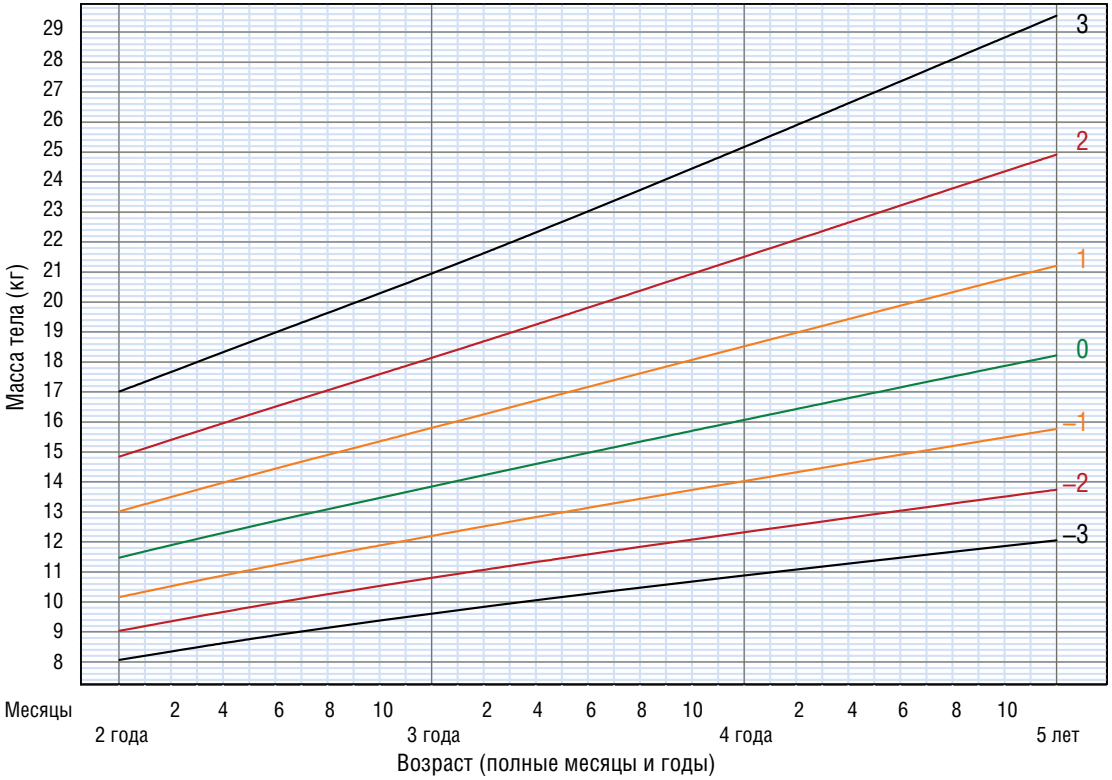


Этот график **роста тела к возрасту** показывает увеличение роста относительно возраста по сравнению с медианой (линия 0).

- У ребенка со значением длины тела к возрасту ниже линии –2 наблюдается **низкорослость.**
- Ниже линии –3 наблюдается **низкорослость в тяжелой степени.**

От 2 до 5 лет

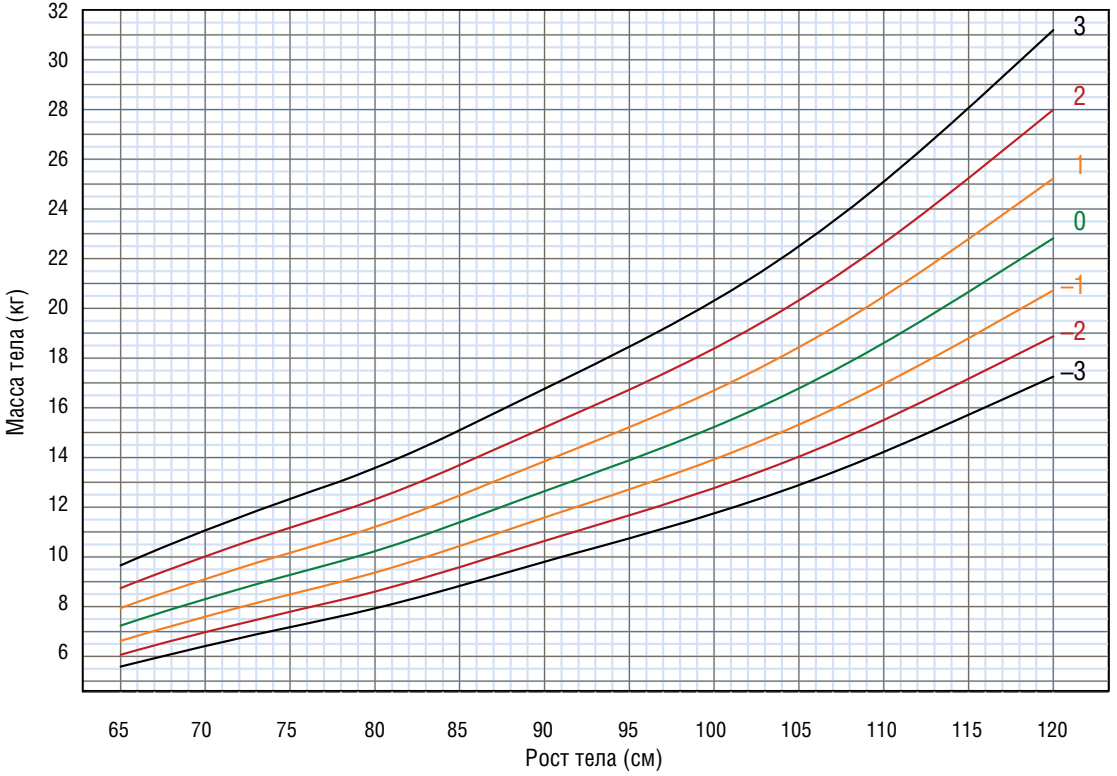
Масса тела к возрасту, ДЕВОЧКИ
от 2 до 5 лет (z-значения)



Этот график **массы тела к возрасту** показывает массу тела относительно возраста по сравнению с медианой (линией 0).

- У ребенка со значением массы тела к возрасту ниже линии –2 наблюдается **недостаточная масса тела.**
- Ниже линии –3 – **недостаточная масса тела в тяжелой форме. Могут наблюдаться клинические признаки маразма или квашиоркора.**

Масса тела к росту, ДЕВОЧКИ
от 2 до 5 лет (z-значения)

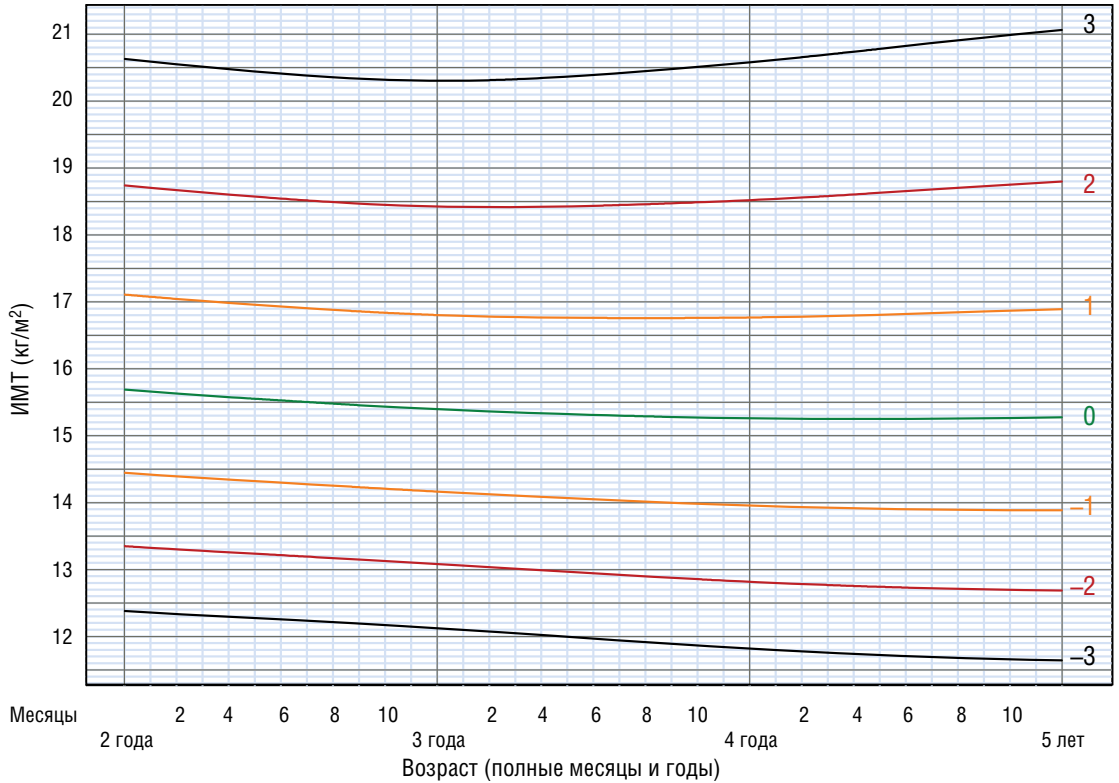


Этот график **массы тела к росту тела** показывает массу тела относительно длины тела по сравнению с медианой (линией 0).

- Ребенок со значением массы тела к длине тела выше линии 3 страдает **ожирением.**
- Выше линии 2 – **избыточной массой тела.**
- Выше линии 1 – вероятный **риск избыточной массы тела.**
- Ниже линии –2 – **истощение.**
- Ниже линии –3 – **истощение в тяжелой форме. Срочно направить ребенка для специализированной помощи.**

От 2 до 5 лет

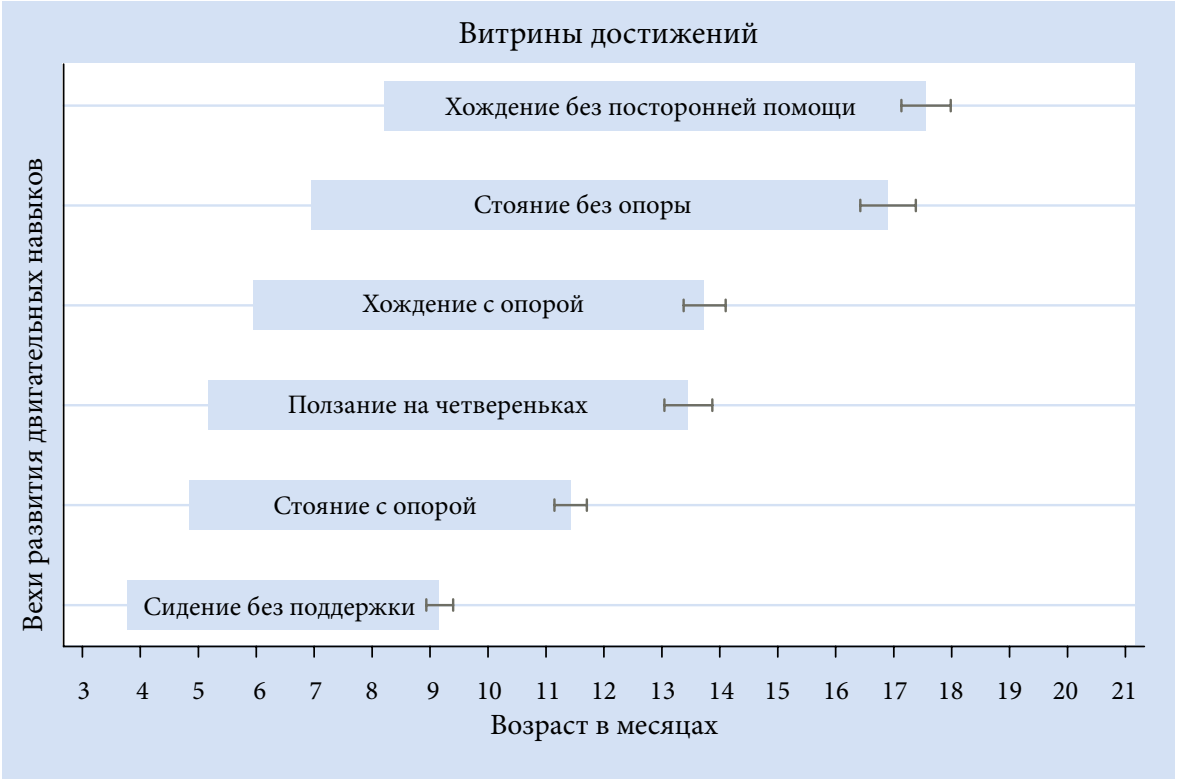
ИМТ к возрасту, ДЕВОЧКИ
от 2 до 5 лет (z-значения)



Этот график **ИМТ к возрасту** показывает индекс массы тела (ИМТ, отношение массы тела к длине тела) для данного возраста ребенка по сравнению с медианой (линия 0). Значение ИМТ к возрасту особенно важно для проведения скрининга на предмет избыточной массы тела.

- Ребенок, чье значение ИМТ к возрасту выше линии 3, страдает **ожирением.**
- Выше линии 2 – **избыточной массой тела.**
- Выше линии 1 – возможный **риск возникновения избыточной массы тела.**

Основные вехи развития моторики



В этих витринах достижений показано, когда популяция, охватываемая разработанными ВОЗ нормами роста детей, достигает вех развития двигательных навыков.

Приложение. График прививок для детей грудного возраста, рекомендованный Расширенной программой ВОЗ по иммунизации

Данную схему следует использовать при разработке графика прививок для страны, как, например, на странице 4 данной брошюры (эта страница не предназначена для матерей).

	Возраст				
Вакцина	**Рождение**	**6 недель**	**10 недель**	**14 недель**	**9 месяцев**
BCG	x				
Перорально от полиомиелита	x*	x	x	x	
DTP		x	x	x	
Гепатит B Схема A[a]	x	x		x	
Схема B[a]		x	x	x	
Haemophilius influenzae тип b		x	x	x	
Желтая лихорадка					x[b]
Корь					x[c]

* *В странах, эндемичных по полиомиелиту.*

[a] Схема A рекомендуется для стран, где часто происходит перинатальная передача вируса гепатита B (например, в Юго-Восточной Азии). Схема B может применяться в странах, где перинатальная передача вируса происходит не так часто (например, в Африке к югу от Сахары).

[b] В странах, в которых существует риск желтой лихорадки.

[c] Все дети должны иметь вторую возможность получения дозы вакцины от кори либо в рамках обычного графика прививок, либо в рамках специальной кампании.

Всемирная
организация здравоохранения

Департамент питания для здоровья и развития
Всемирная организация здравоохранения
20 Avenue Appia
1211 Geneva 27
Switzerland

Факс: +41 (0)22 791 4156
Эл.почта: nutrition@who.int
Веб-сайт: www.who.int/nutrition

9 789244 595077

NMH-NHD_Backcover_A5-RU.indd 2 23.11.2009 11:50:52