

دور مؤشر كتلة الجسم (BMI) عند الأطفال:

• مؤشر كتلة الجسم هو أداة تُستخدم لتقييم وضع وزن الطفل بالنسبة لطوله، لكنه يُفسّر بطريقة مختلفة عند الأطفال (2 إلى 19 سنة)، لا يكفي الرقم فقط، بل يجب رسمه على منحنى خاص للعمر والجنس لتحديد النسبة المئوية

• لا يُستخدم مؤشر كتلة الجسم كأداة تشخيصية، بل كمؤشر أولي.

• يحتاج الطفل إلى تقييم شامل يشمل: التغذية، النشاط، الصحة العامة، الفحوصات المخبرية إذا لزم الأمر.

• منحنيات BMI الخاصة بالأطفال تختلف حسب الجنس والعمر وتُصدرها منظمات مثل: منظمة الصحة العالمية (WHO) ومراكز السيطرة على الأمراض (CDC).

النسبة المئوية | التفسير

أقل من 5%	نقص في الوزن
من 5% إلى أقل من 85%	وزن طبيعي
من 85% إلى أقل من 95%	زيادة في الوزن
95% فأكثر	سمنة

نصائح عامة للأمهات لمتابعة وزن وطول الطفل

- احرصى على الزيارات الدورية لطبيب الأطفال.
- استخدمى أدوات قياس دقيقة في المنزل.
- اهتمي بالتغذية المناسبة حسب العمر.
- انتبهي لأي علامات نقص أو زيادة في الوزن.
- تابعي النمو بالتوازي مع التطور العام.
- تجنّبي المقارنات المفرطة وتذكري أن كل طفل ينمو بوتيرة مختلفة.

البنات	العمر	الاولاد	الطول (سم) الوزن (كجم)	الطول (سم) الوزن (كجم)
49.9	3.2	عند الولادة	3.2	50.5
60.2	5.4	3 شهور	6	61.1
66.6	7.2	6 شهور	7.8	67.8
71.1	8.6	9 شهور	9.2	72.3
75	9.5	سنة 1	10.2	76.1
84.5	11.8	سنة 2	12.3	85.6
93.9	14.1	سنة 3	14.6	94.9
101.6	16	سنة 4	16.7	102.9
108.4	17.7	سنة 5	18.7	109.9
114.6	19.5	سنة 6	20.7	116.1
120.6	21.8	سنة 7	22.9	121.7
126.4	24.8	سنة 8	25.3	127
132.2	28.5	سنة 9	28.1	132.2
138.3	32.5	سنة 10	31.4	137.5
142	33.7	سنة 11	32.2	140
148	38.7	سنة 12	37	147

نمو طفلك مسؤوليتك

احتفظي بسجل منتظم للنمو لتتبعي
تطور طفلك بثقة واطمئنان

المقارنة مع المخططات النموذجية (منحنيات النمو):

- يستخدم الأطباء منحنيات النمو الصادرة عن منظمة الصحة العالمية أو غيرها لمقارنة نمو الطفل بمعدلات النمو الطبيعية.
- يُقاس الوزن والطول ومحيط الرأس ويُرسم على منحنى النمو لتحديد ما إذا كان الطفل في النطاق السليم.
- يحتاج الطفل للعديد من القراءات وليس قراءة واحدة لتكوين فكرة عن معدل نموه.

ما هي منحنيات النمو المثوية؟

- هي رسوم بيانية تمثل النسب المثوية التي يقع عندها وزن أو طول الطفل مقارنةً بالأطفال الآخرين. على سبيل المثال:
- طفل في الـ Centile 50 للطول يعني أن طوله متوسط مقارنة بأقرانه.
- طفل في أقل من Centile 3 أو أكثر من Centile 97 قد يكون لديه مشكلة صحية تحتاج لتقييم.

المشاكل التي يمكن اكتشافها باستخدام هذه المنحنيات:

- سوء التغذية أو نقص النمو
- زيادة الوزن أو السمنة
- قصر القامة
- البلوغ المبكر أو المتأخر إذا تسارع الطول والوزن فجأة في سن مبكرة جدًا (أقل من 8 سنوات للبنات و9 للولاد)، فقد يشير إلى بلوغ مبكر.
- اضطرابات النمو الوراثية

متى يجب قياس الطول والوزن؟

1. **حديثي الولادة:**
عند الولادة، ثم بشكل شهري خلال السنة الأولى.
2. **الرضع (حتى عمر سنتين):**
كل شهرين إلى 3 أشهر.
3. **من عمر 2 إلى 5 سنوات:**
كل 6 أشهر.
4. **من 5 إلى 18 سنة:**
مرة واحدة على الأقل في السنة، أو حسب الحاجة.

العمر	المؤشر الطبيعي
عند الولادة	الوزن: 2.5 - 4 كجم، الطول: 45 - 55 سم
6 أشهر	الوزن يتضاعف تقريبًا
سنة	الوزن يكون 3 أضعاف وزن الولادة تقريبًا، الطول: 75 سم تقريبًا
سنتين	الطول: حوالي 85 - 90 سم
4 سنوات	الوزن: حوالي 15 - 18 كجم
بعد سنتين إلى 5 سنوات	الطول: حوالي 85 - 90 سم



متابعة الطول والوزن عند الأطفال هي جزء أساسي من مراقبة نموهم وتطورهم الصحي. أي تغير غير طبيعي في النمو يمكن أن يكون علامة مبكرة على مشكلة صحية أو تغذوية، لذلك تُعدّ المتابعة المنتظمة ضرورية جدًا.

أهمية متابعة النمو (الطول والوزن) عند الأطفال:

1. **الكشف المبكر عن المشاكل الصحية**
مثل سوء التغذية، اضطرابات الغدة الدرقية، أو الأمراض المزمنة.
2. **إذا لم يزد الطول أو الوزن بالشكل المناسب للعمر،**
فقد يشير ذلك إلى وجود خلل يجب معالجته مبكرًا.
3. **تقييم التغذية:**
تساعد متابعة الوزن على معرفة ما إذا كان الطفل يحصل على ما يكفي من السعرات والعناصر الغذائية. النقص أو الزيادة المفرطة في الوزن يمكن أن يكون لهما آثار صحية على المدى الطويل.
4. **تحديد مشاكل النمو أو البلوغ المبكر/المتأخر:**
بعض الأطفال يعانون من تأخر في النمو أو مشاكل في الطول نتيجة اضطرابات هرمونية.
5. **المراقبة المنتظمة**
تسمح بالكشف المبكر والتدخل بالعلاج المناسب.