

## دستور عمل اندازه گیری وزن و قد کودکان زیر پنج سال

### اندازه گیری وزن کودک

در این بررسی جهت اندازه گیری وزن کودکان از ترازوی الکترونیکی UNISCALE استفاده خواهد شد که ویژگی های زیر را دارا می باشد:

- محکم و با دوام
  - الکترونیکی (دیجیتالی)
  - قابلیت اندازه گیری تا ۱۵۰ کیلوگرم
  - دارای دقت اندازه گیری در حد ۰,۱ کیلو گرم (۱۰۰ گرم)
  - قابلیت تنظیم مجدد
- در این ترازو از یک باتری لیتیومی استفاده شده که برای یک میلیون بار توزین کفایت می کند. همچنین از آنجا که روشن شدن این وسیله توسط یک صفحه حساس به نور است، وجود نور کافی در محیط ضروری است. طراحی جای پا بر روی صفحه ترازو، امکان ایستادن را نشان می دهد.
- قابلیت تنظیم مجدد بدین معناست که ابزار توزین این قابلیت را داراست که در حالی که فرد هنوز بر روی آن است می تواند مجدداً بر روی صفر تنظیم شود. بنابراین، با این ابزار مادر می تواند در حالی که روی ترازو است وزن شود و ترازو مجدداً تنظیم و روی صفر قرار گیرد و این بار درحالی که کودک نیز به بغل وی داده شده، وزن کودک به تنهایی بر روی ترازو نمایان می شود. **تنظیم مجدد دوزیت عمده دارد:**
- ۱- برای سنجش وزن کودک نیازی به محاسبه از راه کم کردن وزن های اندازه گیری شده نیست که این امر خود میزان خطا را کاهش می دهد.
  - ۲- این روش کمک می کند تا در حالی که کودک در آغوش مادر و آرام است، وزن شود.

### آمادگی برای توزین

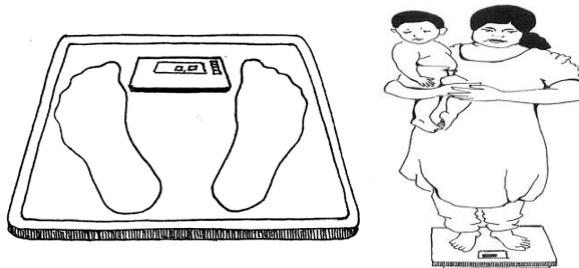
- دلایل لزوم توزین کودک را برای مادر توضیح دهید.
- از مادر بخواهید کفش و لباس های کودک را در آورد. در صورتی که پوشک کودک خیس است آن را عوض کند.
- توضیح دهید که برای به دست آوردن وزن صحیح کودک، لازم است تا لباس های کودک، به جز زیرپوش وی درآورده شود. شیرخواران، باید برهنه وزن شوند و برای گرم نگه داشتن، آنان را تا زمان وزن کردن در پتو بپیچید. برای کودکان بزرگتر، باید تمام لباس ها به جز لباس های زیر، درآورده شوند. اگر از لحاظ اجتماعی درآوردن کامل لباس کودک مورد قبول نیست، تا جایی که ممکن است لباس های او را کم کنید.
- حتی الامکان، اتاق گرم باشد (درجه حرارت اتاق ۲۶-۲۴ درجه سانتی گراد باشد) و اگر هوا سرد است یا کودک در مقابل درآوردن لباس مقاومت می کند، می توانید کودک را با لباس وزن کنید و وزن تقریبی لباس را از وزن کودک کم کنید. فراموش نکنید که گاهی همین تفاوت به ظاهر نه چندان زیاد می تواند کودک را از مرز سوء تغذیه به سمت سالم سوق دهد.

- از ناراحت شدن و ترسیدن و آنچه باعث گریه‌ی کودک می‌شود بپرهیزید، زیرا در مرحله‌ی بعد باید قد او را اندازه‌گیری نمایید و از طرفی در هنگام گریه نمی‌توانید وزنش را به‌دقت اندازه‌گیری کنید.
- اگر کودک وسایل زینتی مثل تل بر سر دارد که با اندازه‌گیری قد او به روش ایستاده یا خوابیده تداخل دارد، برای جلوگیری از تأخیر در اندازه‌گیری‌ها، قبل از وزن کردن کودک، آن‌ها را درآورید.
- سرعت و دقت در کار به ویژه در کودکان خردسال که قد خوابیده‌ی آن‌ها اندازه‌گیری می‌شود، برای پیش‌گیری از گریه‌ی کودک اهمیت دارد.
- همیشه کودک را پیش از گرفتن اندازه قد او وزن کنید. اگر خانواده ای دو کودک دارد، از مادر بپرسید کدام آرام‌تر است؛ اول او را، به عنوان سرمشق برای دیگرانی که ممکن است ترسیده باشند، وزن کنید. کودکان غالباً تقلا و دست و پا می‌زنند و نمی‌گذارند عقربه ترازو ثابت شود. در چنین مواردی از همکاری مادر استفاده کنید و اجازه دهید در تمام مدت نزدیک فرزندش بماند. آرام باشید و با احترام رفتار نمائید؛ با نرمی و آرامش صحبت کنید و سر مادر داد نزنید و به او دستور ندهید.

### روش توزین برای کودکان زیر دو سال

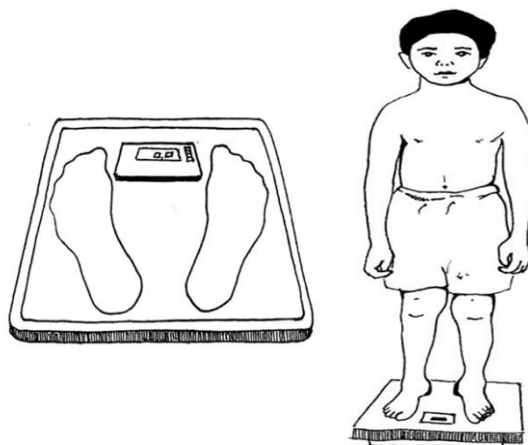
- لباس‌های کودک به جز زیر پوش او را درآورده تا وزن صحیح او به دست آید. (یک پوشک خیس، یا کفش یا شلوار جین، می‌تواند وزن کودک را تا ۰,۵ کیلو گرم بیشتر نشان دهد).
- شیرخواران باید برهنه وزن شوند. برای گرم نگهداشتن، آنان را تا زمان وزن کردن در پتو بپیچید.
- برای کودکان بزرگ‌تر، باید تمام لباس‌ها به جز لباس‌های زیر درآورده شوند.
- مطمئن شوید که ترازو بر سطح صافی قرار دارد.
- از آنجا که این ترازو، نوری است، باید نور کافی در محیط باشد.
- برای به کار انداختن ترازو، صفحه نوری آن را برای یک ثانیه بپوشانید. وقتی که اعداد ۰,۰ نمایان شد، ترازو آماده است.
- مادر باید کفش‌های خود را درآورد.
- کودک برهنه پیچیده شده در پتو نگهداشته شود.
- مادر در وسط ترازو و برجای مشخص شده قرار گیرد.
- لباس‌های مادر نباید صفحه نمایشگر یا صفحه نوری را بپوشاند.
- به مادر یادآوری کنید که حتی پس از نمایان شدن عدد وزنش بر صفحه نمایشگر، روی ترازو بایستد تا کودک در آغوش وی وزن شود.
- در حالی که هنوز مادر روی ترازو است و وزن وی مشخص شده، صفحه نوری ترازو را برای مدت یک ثانیه بپوشانید.
- ترازو با نشان دادن تصویر کوچک از مادر و کودک و نمایش عدد ۰، مجدداً تنظیم خواهد شد.
- وزن کودک بر صفحه نمایشگر ترازو نمایان خواهد شد.
- وزن با صدای بلند اعلام شود.
- وزن کودک با دقت دهم کیلو گرم ثبت گردد.

- اگر مادر خیلی سنگین وزن (مثلاً" بیش از ۱۰۰ کیلو گرم) و وزن شیر خوار کم مثلاً" کمتر از ۲,۵ کیلو گرم ممکن است وزن شیرخوار بر ترازو درج نشود .
- در این قبیل موارد ، از یک فرد کم وزن تر برای نگهداشتن کودک بر روی ترازو استفاده کنید .
- به آرامی کودک برهنه را به آغوش مادر داده و از او بخواهید او را در بغل نگه دارد .



### توزین کودک دو سال به بالا به تنهایی

- مادر به هنگام درآوردن کفش و لباس به کودک کمک کند .
- با کودک درمورد ضرورت ایستادن روی ترازو صحبت کرده و با او ارتباط برقرار کنید که نترسد .
- جهت کار انداختن ترازو ، صفحه نوری آنرا برای یک ثانیه بپوشانید . وقتی عدد ۰,۰ نمایان شد ، ترازو آماده است .
- از کودک بخواهید در قسمت وسط ترازو (جایی که مشخص شده) بایستد .
- کودک باید کامل و بطور مستقیم روی ترازو قرار گرفته و مسئول اندازه گیری با ایستادن در مقابل ترازو وزن دقیق وی را با صدای بلند بخواند.
- وزن کودک با دقت دهم کیلو گرم ثبت گردد.
- اگر کودک روی ترازو بپرد یا روی آن آرام نایستد ، ممکن است نیاز به استفاده از روش تنظیم مجدد باشد .



## نحوه مراقبت از ابزار اندازه گیری

- "UNISCALE" در صورت گرمای زیاد و یا نور کم در محیط ، کار نمی کند. در صورتی که این دستگاه گرم شود ، برای استفاده مجدد اجازه دهید خنک شود .
- در صورتی که نور محیط کافی نباشد ، وسیله را به جایی نزدیک تر به منبع نور حرکت دهید .
- برای تصحیح عملکرد ترازو هیچگاه پای خود را روی صفحه نوری نکشید ، این کار سبب صدمه دیدن دستگاه می شود . به جای این کار ، با پوشاندن صفحه نوری ، مانع رسیدن نور به آن شوید .

## کنترل ترازو

- وزنه های شاهد با وزن مشخص مانند ۲ و ۵ کیلو گرمی را با ترازو وزن کنید .
- نحوه کار ترازو در اندازه گیری وزن های مختلف را کنترل کنید . بدین ترتیب که ابتدا ۱ وزنه ۲ کیلو گرمی را وزن کنید و سپس با پوشاندن صفحه نوری ، ترازو را صفر و سپس ۱ وزنه ۵ کیلو گرمی را روی آن قرار دهید ، وزن ۵ کیلو گرم باید بر صفحه نمایشگر ظاهر شود .
- ولی اگر مقداری که ترازو زیاد نشان می دهد ، عدد ثابتی نباشد و تغییر کند ، ترازو باید تعویض شود .

## اندازه گیری قد کودک

- بسته به سن و توانایی کودک در ایستادن، قد خوابیده (Length) یا قد ایستاده (Height) کودک را اندازه گیری کنید.
- اگر کودک کم تر از ۲ سال دارد، قد خوابیده و اگر ۲ سال یا بیش تر دارد و قادر به ایستادن است قد ایستاده اش را 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 تا قد خوابیده به دست آید و اگر کودک ۲ ساله یا بزرگ تر نتوانست بایستد، قد خوابیده ی او را اندازه گیری نموده و برای تبدیل آن به قد ایستاده، ۰/۷ سانتی متر از آن کم کنید.
- تخت قدسنج برای اندازه گیری قد خوابیده به کار می رود. این وسیله، باید بر روی یک سطح صاف و محکم مانند یک میز قرار گیرد.
- قدسنج برای اندازه گیری قد ایستاده به کار می رود و به طور عمودی روی دیوار نصب می شود.
- صفحات افقی و عمودی قدسنج ها باید در زوایای صحیح به بدنه متصل شده باشند.
- قسمت متحرک در تخت قدسنج بخش پایی و در قدسنج ایستاده مربوط به قسمت سر است.

## آمادگی جهت اندازه گیری قد ایستاده یا خوابیده

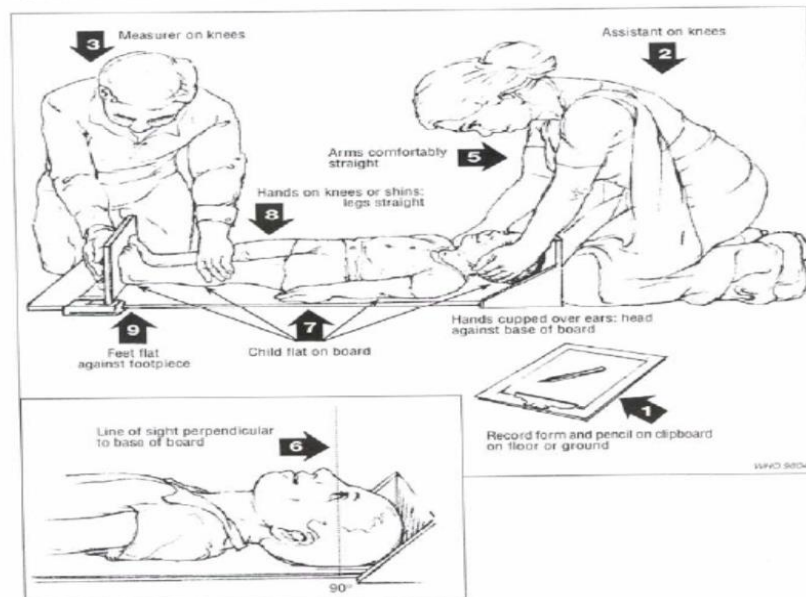
- پس از اندازه گیری وزن ، در حالی که کودک هنوز لباس به تن ندارد ، جهت اندازه گیری قد وی در حالت ایستاده یا خوابیده آماده شوید . کنترل کنید که کفش ، جوراب و زینت آلات موی سر کودک قبلاً در آورده شده باشد .
- در صورتی که کودک برهنه اندازه گیری می شود ، می توان از یک پوشک خشک جهت پیشگیری از خیس شدن وی هنگام اندازه گیری قد به صورت خوابیده استفاده کرد . در صورتی که اتاق سرد باشد و امکان به تعویق انداختن اندازه گیری وجود نداشته باشد ، کودک را در یک پتوی گرم نگهدارید تا قد وی اندازه گیری شود .
- برای اندازه گیری قد چه بصورت خوابیده و چه به صورت ایستاده ، حضور مادر جهت آرام نگهداشتن کودک ضروری است . لذا به مادر دلایل اندازه گیری و مراحل آن را توضیح دهید . به وی بگویید و عملاً نشان دهید که

چگونه می تواند به شما کمک کند و برای او توضیح دهید که آرام نگهداشتن کودک برای یک اندازه گیری صحیح بسیار حائز اهمیت است .

### اندازه گیری قد خوابیده

- سطح میز قدسنج را با یک پوشش نازک به منظور رعایت اصول بهداشتی و نیز راحتی کودک بپوشانید.
  - دستیار کودک را روی میز قدسنج قرار داده و به نگهداشتن سر کودک هنگامی که شما قد او را اندازه می گیرید، کمک کند.
  - به دستیار نشان دهید که وقتی کودک را روی میز قرار می دهید کجا بایستد (برای مثال، مقابل شما و دور از محل قرارگیری متر). هم چنین، به او نشان دهید که سر کودک را کجا قرار دهد (در مجاورت دیواره ی ثابت میز قدسنج).
  - به سرعت، 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 دستیار بخواهید سر کودک را در این وضعیت ثابت نگه دارد. (مطابق شکل صفحه بعد)
  - 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، آن ها را صاف کنید.
  - در حالی که زانو ها را نگه داشته اید، صفحه ی متحرک پایی 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 پایی 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. سرعت عمل نکته ی مهمی است.
  - مسئول اندازه گیر طول قد را بر حسب سانتی متر و با دقت ۰/۱ سانتی متر بر حسب آخرین خط مدرج اندازه گیری که قابل رؤیت می باشد، اعلام می کند.
  - دستیار این عدد را با صدای بلند تکرار و روی صفحه داده ها ثبت می کند.
- به خاطر داشته باشید :** اگر کودکی که می خواهید قدش را به صورت خوابیده اندازه بگیرید ، ۲ سال یا بیشتر سن دارد ، ۰/۷ سانتی متر از قد اندازه گیری شده ، کسر نموده و عدد حاصل را ثبت نمایید .

Fig. A3.2 Measuring a child's length\*

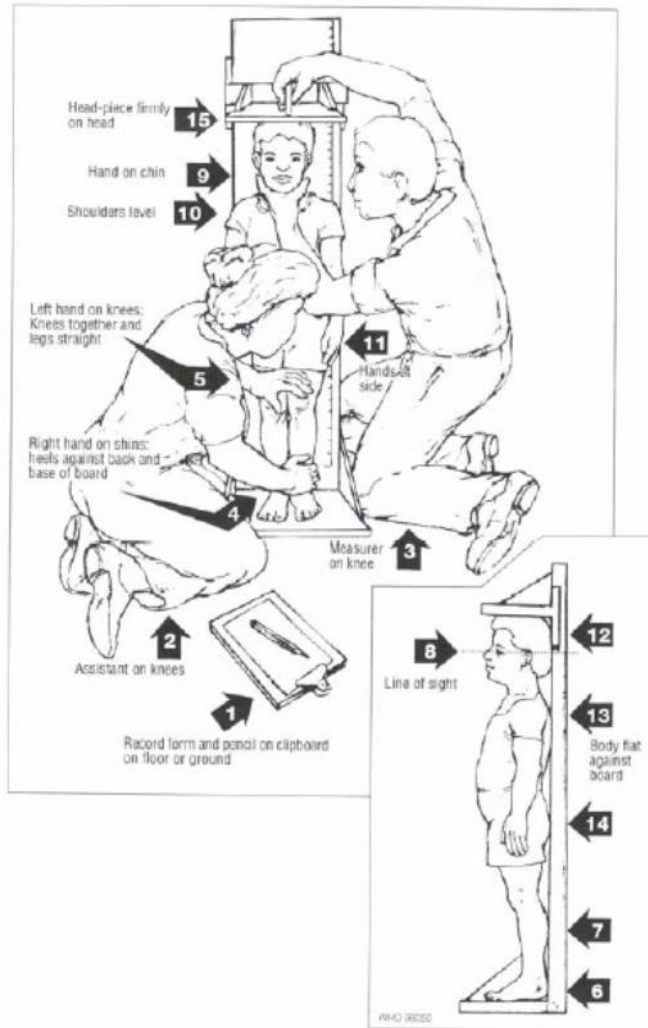


\* Adapted, with permission, from *Assessing the nutritional status of young children: preliminary version*. New York, United Nations Department of Technical Co-operation for Development and Statistical Office, 1990.

### اندازه‌گیری قد ایستاده

- از صحیح بودن محل قرارگیری قدسنج بر روی سطح زمین مطمئن شوید.
- کنترل کنید که کفش، جوراب‌ها و تزئینات موی سر کودک درآورده شده باشند.
- با جلب همکاری مادر، بر روی زمین زانو بزنید تا قد شما هم‌تراز قد کودک شود.
- به کودک کمک کنید صحیح بایستد و پشت سر، شانه‌ها، برآمدگی باسن، ماهیچه‌ی ساق پا و پاشنه‌ها به صفحه‌ی عمودی مماس باشند. ( مطابق شکل صفحه بعد)
- از دستیار بخواهید که زانو‌ها و فوزک پای کودک را نگاه‌دارد تا صاف بایستد و ساق پا و پاشنه‌هایش بر صفحه‌ی عمودی پشتی مماس باشد.
- سر کودک را در موقعیت صحیح قرار دهید طوری که یک خط افقی از مجرای گوش به حاشیه‌ی پایینی گودی چشم، موازی صفحه‌ی اصلی باشد. در این حالت، سر کودک به طرف روبه‌رو است. برای نگه داشتن سر در این موقعیت، چانه‌ی کودک را با فضای میان انگشت شست و چهار انگشت دیگر خود به‌طور ثابت نگه‌دارید.
- در صورت لزوم، کمی شکم کودک را به‌داخل فشار دهید تا قد کامل او را اندازه‌گیری کنید.
- در صورتی که هنوز سر کودک در این موقعیت قرار دارد، از دست دیگران جهت حرکت صفحه‌ی متحرک فوقانی برای مماس کردن آن با سر کودک استفاده کنید.
- مسئول اندازه‌گیر طول قد را بر حسب سانتی‌متر و با دقت ۰/۱ سانتی‌متر بر حسب آخرین خط مدرج اندازه‌گیری که قابل رؤیت می‌باشد، خوانده و اعلام می‌کند.
- دستیار این عدد را با صدای بلند تکرار و ثبت می‌کند.
- **به خاطر داشته باشید:** اگر کودکی که قدش را به صورت ایستاده اندازه می‌گیرید، کم‌تر از ۲ سال سن دارد، ۰/۷ سانتی‌متر به قد اندازه‌گیری شده اضافه و عدد حاصل را ثبت نمایید.

Fig. A3.3 Measuring a child's height<sup>1</sup>



<sup>1</sup> Adapted, with permission, from *Assessing the nutritional status of young children: preliminary version*. New York, United Nations Department of Technical Co-operation for Development and Statistical Office, 1950.