

Физическое развитие детей

Физическое развитие – это динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма) и биологического созревания ребенка. Параметры темпов развития у детей могут существенно различаться. Базовая оценка физического развития ребенка заключается в измерении массы тела, длины тела (или роста) ребенка и сравнении этих показателей с нормативными.

Чтобы понять, нормально ли растет ваш ребенок, необходимо воспользоваться специальными 3 графиками:

- длина тела (рост) к возрасту;
- масса тела к возрасту;
- масса тела к длине тела (росту).

Как пользоваться графиками?

Вначале необходимо взвесить ребенка и измерить его рост, после чего результаты измерений нанести на графики в виде точек. Данные последующих измерений также наносятся на графики, и затем точки соединяются линией. В итоге образуется наглядная тенденция физического развития вашего ребенка.

У детей до 2-х лет рост измеряется в положении лежа, старше 2-х лет – в положении стоя.

Интерпретация графиков и показателей*

На каждом графике представлены 5 кривых:

- 50-й перцентиль или средний показатель (зеленая кривая);
- 15-й и 85-й перцентили (оранжевые кривые);
- 3-й и 97-й перцентили (красные кривые).

Перцентиль	<3	3-15	15-85	85-97	>97
Оценка физического развития	очень низкое	ниже среднего	среднее (норма)	выше среднего	очень высокое

*Используется понятная всем система оценки цвета светофора:

«Зеленый» - Все в порядке, можно двигаться дальше!

«Желтый» - Стоп! Внимание! Обратитесь за консультацией к педиатру!

«Красный» - Немедленно обратитесь к педиатру!

Физическое развитие считается средним, если показатели роста и массы тела вашего ребенка находятся в промежутке между 15 и 85 перцентилями. Если же показатели выходят за эти перцентили (оранжевые линии), то необходимо обратиться за консультацией к врачу-педиатру.

Разберем пример

Масса тела мальчика в возрасте 6 месяцев составляет 5,5 кг. Воспользуемся графиком «Масса тела к возрасту»: точка на графике находится ниже красной кривой, значит у ребенка недостаточная масса тела и необходимо срочно обратиться за консультацией к врачу-педиатру.

Аналогичным способом можно воспользоваться другими таблицами.

Длина тела/рост к возрасту

Для того чтобы наносить точки на график, необходимо понимать определенные термины, касающиеся графиков, и правила нанесения точек:

- **Ось X** – горизонтальная ось координат в нижней части графика, на которой указывается возраст ребенка. Необходимо нанести точки на вертикальные линии, соответствующие полному возрасту малыша.
- **Ось Y** – вертикальная ось координат в левой части графика, на которой указывается длина тела/рост (см). Необходимо нанести точки на горизонтальные линии, соответствующие длине тела/росту с максимальной точностью.
- **Нанесенная на график точка** – точка на графике, в которой пересекаются прямая, идущая от соответствующего показателя измерения на оси X (возраста), и прямая от показателя измерения на оси Y (длина тела/рост, см).

Перцентиль	<3	3-15	15-85	85-97	>97
Оценка физического развития	очень низкое	ниже среднего	среднее (норма)	выше среднего	очень высокое

Разберем пример

Рост мальчика в возрасте 2-х лет составляет 88 см. Воспользуемся графиком «Длина тела/рост к возрасту»: точка на графике располагается на уровне 50-го перцентиля, соответственно, рост ребенка находится в пределах средних значений для его возраста.

Масса тела к возрасту

Для того чтобы наносить точки на график, необходимо понимать определенные термины, касающиеся графиков, и правила нанесения точек:

- **Ось X** – горизонтальная ось координат в нижней части графика, на которой указывается возраст ребенка. Необходимо нанести точки на вертикальные линии, соответствующие полному возрасту малыша.
- **Ось Y** – вертикальная ось координат в левой части графика, на которой указывается масса тела (кг). Необходимо нанести точки на горизонтальные линии, соответствующие массе тела с максимальной точностью.
- **Нанесенная на график точка** – точка на графике, в которой пересекаются прямая, идущая от соответствующего показателя измерения на оси X (возраста), и прямая от показателя измерения на оси Y (масса тела, кг).

Перцентиль	<3	3-15	15-85	85-97	>97
Оценка физического развития	очень низкое	ниже среднего	среднее (норма)	выше среднего	очень высокое

Разберем пример

Масса тела девочки в возрасте 6 месяцев составляет 5,5 кг. Воспользуемся графиком «Масса тела к возрасту»: точка на графике находится ниже красной кривой, значит у ребенка недостаточная масса тела и необходимо срочно обратиться за консультацией к врачу-педиатру.

Масса тела к длине тела/росту

Для того чтобы наносить точки на график, необходимо понимать определенные термины, касающиеся графиков, и правила нанесения точек:

- **Ось X** – горизонтальная ось координат в нижней части графика, на которой указывается длина тела/рост ребенка (см). Необходимо нанести точки на вертикальные линии, соответствующие полному возрасту малыша.
- **Ось Y** – вертикальная ось координат в левой части графика, на которой указывается масса тела (кг). Необходимо нанести точки на горизонтальные линии, соответствующие массе тела с максимальной точностью.
- **Нанесенная на график точка** – точка на графике, в которой пересекаются прямая, идущая от соответствующего показателя измерения на оси X (длина тела/рост, см), и прямая от показателя измерения на оси Y (масса тела, кг).

Разберем пример

Масса тела девочки составляет 17 кг, рост 99 см. Воспользуемся графиком «Масса к длине тела»: точка на графике находится между 50 и 85 перцентильями, это значит, что физическое развитие ребенка – среднее.