

# Praktyczny przewodnik do samodzielnego monitorowania rozwoju fizycznego dzieci

Dowiedz się jak wykonać pomiary antropometryczne w domu



# Pomiar masy ciała <2 roku życia

## Wymagany sprzęt

Waga niemowlęca lub łazienkowa postawiona na twardym stabilnym podłożu (stół, blat), nie na dywanie czy miękkiej wykładzinie.



## Zanim zaczniesz

Rozbierz dziecko, zdejmij także pieluchę, skarpetki, śpioszki itp.

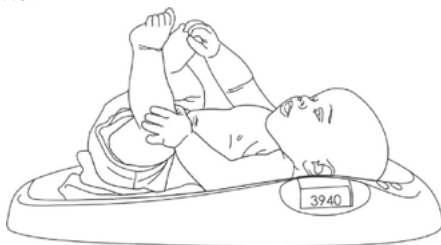
## Wykonanie pomiaru:

Jeśli masz wagę niemowlęcą:

1. Połóż na niej kuchenny ręcznik papierowy lub materiałową pieluszkę.
2. Wytaruj wagę.
3. Połóż dziecko na wadze i spisz wartość pomiaru.

Jeśli nie masz wagi niemowlęcej – nie martw się, pomiaru możesz dokonać również korzystając z wagi łazienkowej.

1. Stań na wadze (upewnij się że pokazuje 0,00 kg zanim na nią wejdiesz).
2. Poproś kogoś aby zapisał Twój pomiar.
3. Osoba, która Ci pomaga, podaje Ci dziecko.
4. Pomocnik spisuje pomiar.
5. Odejmij pierwszy pomiar od pomiaru drugiego pomiaru, a otrzymasz masę ciała dziecka.



Jeśli to możliwe spisz pomiar z dokładnością do 0,01 kg (np. 4,53 kg).  
Jeśli Twoja waga nie ma takiej dokładności spisz pomiar z dokładnością do 0,1 kg (np. 4,5 kg).

# Pomiar masy ciała >2 roku życia

## Wymagany sprzęt

Waga łazienkowa postawiona na twardym stabilnym podłożu (stół, blat), nie na dywanie czy miękkiej wykładzinie.

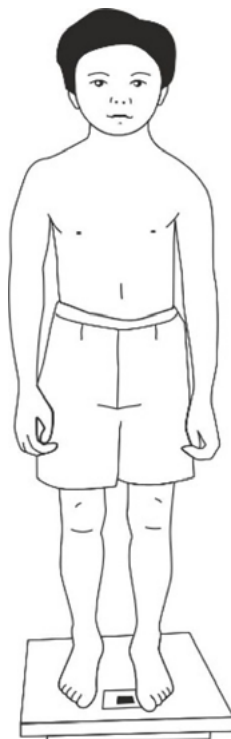


## Zanim zaczniesz

Dziecko powinno być rozebrane do bielizny, bez butów, skarpet, ciężkich ubrań. Zdejmij też zegarki i biżuterię itp.

## Wykonanie pomiaru:

1. Poproś dziecko by stanęło nieruchomo na środku wagi, z równomiernie rozłożonym ciężarem ciała na obu nogach.
2. Spisz pomiar z dokładnością do 0,1 kg.



# Pomiar długości ciała <2 roku życia

## Warto wiedzieć:

Dzieci poniżej 2 roku życia powinny być mierzone w pozycji leżącej, nawet jeśli stoją i chodzą samodzielnie. W gabinecie lekarskim czy pielęgniarskim do pomiaru wykorzystywane są specjalne infantometry, ale w domu możesz również stworzyć swój sprzęt pomiarowy dzięki instrukjom poniżej. Ta metoda pomiarowa wymaga zaangażowania dwóch osób.

### Wymagany sprzęt

Listwa przypodłogowa/ściana, książka z twardą okładką, centymetr, ręcznik, taśma klejąca.



### Zanim zaczniesz

Rozbierz dziecko do bielizny, zdejmij buty, grube skarpety, zdejmij ozdoby z włosów (spinki, gumki, opaskę itp.)

## Wykonanie pomiaru:

1. Używając taśmy klejącej przyklej centymetr do podłogi w taki sposób, aby końcówka z oznaczonym zerem na skali pomiarowej ściśle dotykała listwy przypodłogowej lub ściany.
2. Rozłóż ręcznik na podłodze tuż przy centymetrze, dzięki temu Twoje dziecko nie będzie leżało bezpośrednio na podłodze.
3. Delikatnie połóż dziecko na podłodze tak, aby czubkiem głowy dotykało listwy przypodłogowej lub ściany. Jedna z osób wykonujących pomiar powinna trzymać głowę dziecka w taki sposób, aby dolna krawędź oczodołu oraz górna krawędź zewnętrznego przewodu słuchowego znajdowały się w linii prostej (tzw płaszczyzna płaszczyzna frankfurcka) (patrz rysunek).

### Wskazówka

W praktyce oznacza to wzrok dziecka zwrócony na sufit.



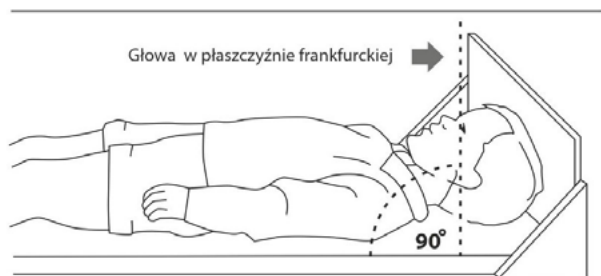
- Upewnij się że centymetr leży prostopadłe do ściany, w linii prostej, nigdzie się nie krzywi i nie marszczy. Druga mierząca osoba delikatnie prostuje nóżki dziecka.

### Wskazówka

Jeśli dziecko nie chce wyprostować nóg: nie szarp, nie ciągnij. Pomasuj kolanka lub brzusek dziecka – to działa.



- Przyłóż książkę do podeszwy stopy dziecka i odczytaj wynik na centymetrze na wysokości pięt dziecka.



# Pomiar wysokości ciała >2 roku życia

## Warto wiedzieć:

Po 2 roku życia dzieci mogą być mierzone w pozycji stojącej. Profesjonaliści używają stadiometru. Ale ty też możesz samodzielnie wykonać pomiar w domu.

### Wymagany sprzęt

Twarda podłoga, ściana bez listwy przypodłogowej, książka w twardej oprawie, centymetr. Pomocna będzie kartka A4 oraz ołówek.



### Zanim zaczniesz

Poproś dziecko by się rozebrało do bielizny, zdjęło buty i grube skarpety. Pomiar powinien być wykonany z włosami rozpuszczonymi, bez spinek, gumek i innych ozdób na głowie mogących wpłynąć na wartość pomiaru.

### Wskazówka

Przyklej do ściany, przy której będziesz wykonywać pomiar, kartkę papieru A4, mniej więcej na wysokości pomiaru. Będziesz mógł oznaczyć na niej pomiar.

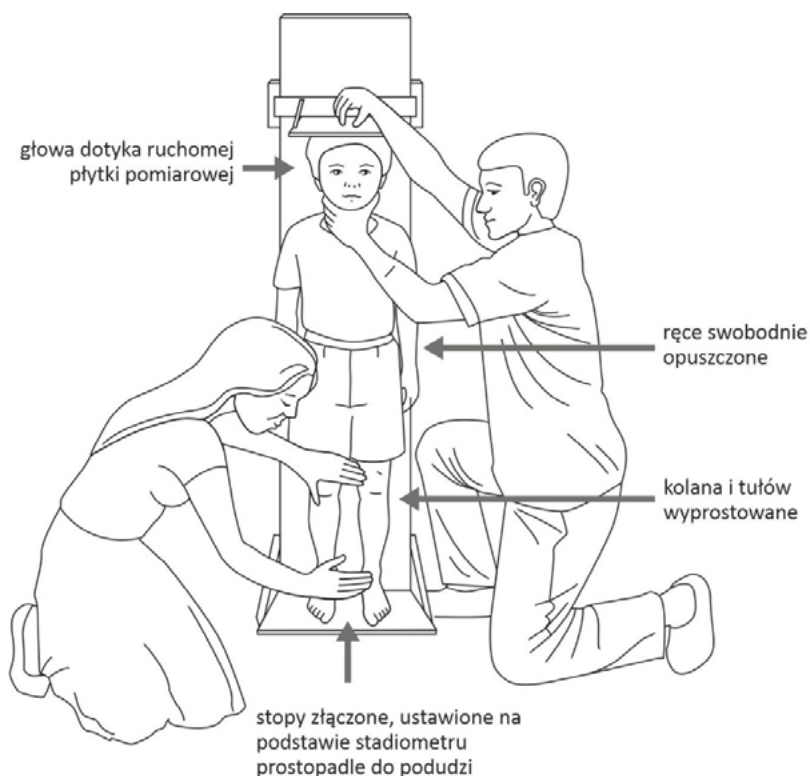


## Wykonanie pomiaru:

1. Ustaw dziecko w pozycji wyprostowanej z rękoma swobodnie opuszczonymi wzdłuż tułowia. Stopy powinny być złączone, a pięty dotykać ściany. Przypilnuj, aby dziecko miało wyprostowane kolana, plecy proste, a łopatki ściągnięte.
2. Głowę dziecka ustaw tak, aby dolna krawędź oczodołu oraz górna krawędź

zewnątrznego przewodu słuchowego znajdowały się w linii prostej, czyli aby dziecko patrzyło na wprost, bez zadzierania głowy i brody do góry.

3. Przyłóż książkę prostopadłe do czubka głowy.
4. Poproś dziecko, by zrobiło dwa kroki w przód i zaznacz na kartce A4 przyklejonej do ściany miejsce, w którym dotyka dolna okładka książki.
5. Wartość pomiaru wysokości ciała dziecka uzyskasz, mierząc centymetrem odległość od podłogi do zaznaczonego punktu na kartce A4.
6. Pomiary wysokości ciała powinny być zapisywane z dokładnością do 0,1cm. Najlepiej wykonać pomiar dwukrotnie, jeśli pomiar 1 i 2 różnią się o więcej niż 0,1 cm, wykonaj pomiar po raz 3. Z trzech pomiarów oblicz średnią.



# Mamo, Tato sprawdź, czy zdrowo się rozwijam

Aby sprawdzić czy dziecko rozwija się prawidłowo w porównaniu do zdrowych rówieśników warto skorzystać z aplikacji Antek dostępnej do pobrania za darmo.



Pobierz z Google Play



Pobierz z App Store



- ✓ Monitorowanie przyrostu masy i wysokości ciała.
- ✓ Obliczenie BMI w celu oceny stanu odżywienia.
- ✓ Predykcja wzrastania na podstawie wysokości ciała rodziców i aktualnej wysokości ciała dziecka.
- ✓ Wykreślanie siatek centylowych
- ✓ Ocena rozwoju dzieci urodzonych przedwcześnie na dedykowanych siatkach centylowych
- ✓ Interpretacja otrzymanych wyników