

# ۱۳ وزن گیری بیش از حد

اگر فکر می‌کنید فرزندتان دچار اضافه وزن است، از این نمودار استفاده کنید. ابتدا به اضافه وزن، خطراتی برای سلامت دربردارد و می‌تواند در ایجاد مشکلات عاطفی و اجتماعی نیز نقش داشته باشد (به میحث «خطرات چاقی دوران کودکی» در صفحه بعد مراجعه کنید). از این رو بسیار مهم است که همیشه نسبت به احتمال پیدایش اضافه وزن در فرزندتان هوشیار باشید. ظاهر کودک، نشانه قابل اعتمادی برای چاقی نیست زیرا شیرخواران و نوپایان به صورت طبیعی تپل به نظر می‌رسند. بهترین راه اطمینان یافتن از توجه به هرگونه مشکل وزنی در کودک، ثبت مرتب مقادیر مربوط به رشد کودک است (به میحث «نمودارهای رشد» صفحه ۲۶ مراجعه کنید). درک بیشتر ما از خطرات چاقی در بزرگسالان، باعث توجه بیشتر به این نکته شده است که مشکل چاقی اغلب در دوران کودکی که عادات بد تغذیه‌ای شکل می‌گیرند، آغاز می‌شود. در موارد بسیار نادری ممکن است اضافه وزن ناشی از نوعی مشکل هورمونی باشد.

## شروع

آیا سن فرزندتان کمتر از یک سال است؟

خیر

آیا فرزندتان فقط از شیر مادر تغذیه می‌کند؟

خیر

**هشدار!**  
رژیم‌های غذایی خاصی: نیازهای غذایی کودکان با بزرگسالان متفاوت است (به میحث «تغذیه سالم در کودکان» صفحه ۱۱۷ مراجعه کنید). متعادل نبودن رژیم غذایی می‌تواند تأثیرات بدی بر رشد و نمو داشته باشد. هیچ‌گاه نباید فرزند خود را به رژیم گرفتن وادار کنید یا مانع آن شوید که گروه‌های غذایی خاصی را بخورد مگر آن که پزشک چنین توصیه‌ای کرده باشد.

**علت احتمالی و اقدامات لازم:** شیرخواران تغذیه‌کننده از شیر مادر، اغلب در سنین بین ۴ تا ۲ ماهگی بسیار سریع وزن می‌گیرند. این امر کاملاً طبیعی است و جای نگرانی ندارد. بسیار بعید است که شیرخواران تغذیه‌کننده از شیرمادر دچار اضافه وزن باشند. با این همه در صورت نگرانی به پزشک خود مراجعه کنید.

آیا فرزندتان با شیشه تغذیه می‌شود؟

خیر

**علت احتمالی:** کودکانی که در هنگام تولد جثه کوچکتر از حد انتظار دارند، برای رسیدن به وزن طبیعی کودکان هم سن و سال‌شان، نیاز به وزن‌گیری بیشتری دارند.

**اقدامات لازم:** وزن کودک کنترل خواهد شد تا اطمینان حاصل شود که به وزن طبیعی متناسب با سن خود خواهد رسید و درعین حال اضافه وزن پیدا نخواهد کرد. کودک باید تا حدود سن ۵ سالگی به وزن طبیعی خود برسد.

آیا سن فرزندتان کمتر از ۲ سال است و هنگام تولد نیز کوچک‌تر از حد انتظار بوده است؟

خیر

**علت احتمالی:** شیرخوارانی که با شیشه تغذیه می‌شوند، گاهی دچار اضافه وزن شدید می‌شوند زیرا مقادیر بسیار زیادی از شیر را به خاطر تشنگی و نه گرسنگی می‌نوشند.

**اقدامات لازم:** سعی کنید به فرزندتان در فواصل شیردهی، مقداری آب جوشانده خنک بدهید. در نتیجه این کار شیرخوارتان نسبت به قبل در هر بار تغذیه کمتر شیر خواهد خورد. اگر با وجود این اقدام، باز هم وزن‌گیری بیش از حد کودک ادامه یافت، به پزشک خود مراجعه کنید.

آیا فرزندتان دارو مصرف می‌کند؟

خیر

**علت احتمالی و اقدامات لازم:** افزایش وزن می‌تواند عارضه جانبی برخی داروها مثل کورتیکواستروئیدها (کورتون‌ها) باشد. به پزشک خود مراجعه کنید. در این مدت، مصرف داروهایی را که پزشک تجویز کرده است، قطع نکنید.

آیا فرزندتان هیچ‌یک از علائم زیر را دارد؟  
• تورم مچ پا  
• پف آلودگی صورت به ویژه صیحا  
• تورم شکم

خیر

**در عرض ۲۴ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید.**  
**علت احتمالی:** شاید علت این علائم، تجمع مایعات در بدن در اثر نوعی برای جدی کلیوی باشد. بیماری‌های قلبی یا کبدی که موجب تجمع مایعات در بدن شده باشند نیز از علل احتمالی (اما با احتمال کمتر) هستند.

**اقدامات لازم:** پزشک فرزندتان را معاینه و احتمالاً برای وی آزمایش خون درخواست خواهد کرد. همچنین شاید فرزندتان را برای تعیین علت زمینه‌ای و آزمایش‌های بیشتر به بیمارستان ارجاع دهد. معمولاً هم برای درمان علائم و هم برای درمان علت اصلی، داروهایی برای کودک تان تجویز خواهد شد.

**علت احتمالی و اقدامات لازم:** اضافه وزن کودک احتمالاً به علت پرخوری بیش از حد است. از توصیه‌های مربوط به کمک به کودک در رسیدن به وزن مناسب (صفحه بعد) استفاده کنید. در صورت مؤثر واقع نشدن این اقدامات یا در صورت ابتلای فرزندتان به اضافه وزن شدید، به پزشک خود مراجعه کنید.

ادامه در صفحه بعد

**علت احتمالی:** محتمل ترین علت، پرخوری کل افراد خانواده است. هر چند که عوامل ژنتیک نیز می توانند در این مورد نقش داشته باشند.

**اقدامات لازم:** نحوه غذاخوردن خانواده را بررسی کنید. با تغییر الگوهای تغذیه خود می توانید فرزندان را نیز به کاهش وزن تشویق کنید. از راهنمایی های ارائه شده برای کمک به کودک در رسیدن به وزن مناسب (همین صفحه) استفاده کنید و در صورت مفید واقع نشدن این اقدامات یا در صورت ابتلای فرزندان به اضافه وزن شدید، به پزشک خود مراجعه کنید.

**علت احتمالی:** احتمالاً فرزندان بیش از نیاز خود غذا میخورد.

**اقدامات لازم:** هیچ گاه فرزندان را مجبور به خوردن نکنید. بگذارید هر وقت خواست دست از خوردن بکشد، حتی اگر مقداری از غذا باقی مانده باشد. برای جلوگیری از اسراف، غذای کمتر برای او بکشید. از راهنمایی های ارائه شده برای کمک به کودک در رسیدن به وزن مناسب (همین صفحه) استفاده کنید. در صورت مفید واقع نشدن این اقدامات یا در صورت ابتلای فرزندان به اضافه وزن شدید، به پزشک خود مراجعه کنید.

**مهارت های کمک به کودک در رسیدن به وزن مناسب**

بیشتر کودکان مبتلا به اضافه وزن، بیش از حد نیاز غذا می خورند. برای آن که به کودک در کم کردن وزن کمک کنید، علاوه بر راهنمایی های ارائه شده برای کاهش وزن در بزرگسالان (به میحت «چگونه به صورتی بی خطر وزن خود را کاهش دهید» صفحه ۱۵۱ مراجعه کنید) از اقدامات زیر نیز پیروی کنید:

- حتماً مواظب باشید فرزندان خیلی سریع وزن خود را کاهش ندهد. او باید هر هفته حداکثر ۰/۵ کیلوگرم وزن کم کند.
- کودک خود را نیز در این کار دخیل کنید و بگذارید خودش هم برای کاهش وزن، مسوولیتی را برعهده بگیرد.
- از خریدن غذاهای پرکالری و پرچربی مثل شکلات و نوشابه های گازدار امتناع کنید تا کودک به خوردن آنها وسوسه نشود.
- کودک خود را تشویق کنید تا به جای آن که بیشتر اوقات خود را به تلویزیون نگاه کردن یا بازی های کامپیوتری بپردازد، به سرگرمی های فعال و لذت بخش مثل فوتبال یا رقص مشغول شود.
- فرزند خود را برای وزن کم کردن تشویق کنید و به او جایزه بدهید.

**تغذیه سالم**

خوردن غذاهای پر فیبر مثل نان سبوس دار، روشی سالم برای تسکین گرسنگی است.



آیا سایر افراد خانواده هم به اضافه وزن مبتلا هستند؟

بله / خیر

آیا همیشه فرزندان را مجبور می کنید تا غذای درون بشقابش را تمام کند؟

بله / خیر

آیا احتمال دارد کودک شما برای آرامش دادن به خود مثلاً در برابر وقایع پر استرس خانه یا مدرسه به غذا خوردن بپردازد؟

بله / خیر

**علت احتمالی:** افزایش وزن نامنظم درست قبل از دوران جهش رشد، به ویژه در دختران شایع است.

**اقدامات لازم:** وزن گیری فرزندان را تحت نظر بگیرید. در صورتی که قد کودک متناسب با ورژنش رشد پیدا نکرد، از راهنمایی های ارائه شده جهت کمک به کودک برای رسیدن به وزن مناسب (همین صفحه) استفاده کنید و در صورت مفید واقع نشدن این اقدامات یا در صورت ابتلای فرزندان به اضافه وزن شدید، به پزشک خود مراجعه کنید.

**علت احتمالی:** پرخوری در موقع استرس شایع است و می تواند باعث افزایش وزن شود.

**اقدامات لازم:** سعی کنید هرگونه نگرانی زمینه ای فرزندان را کشف و با آن مقابله کنید. در صورت لزوم با معلم های فرزندان هم گفتگو کنید. از راهنمایی های ارائه شده برای کمک به کودک در رسیدن به وزن مناسب (همین صفحه) استفاده کنید. در صورت مفید واقع نشدن این اقدامات یا در صورت ابتلای فرزندان به اضافه وزن شدید، به پزشک خود مراجعه کنید.

ادامه از صفحه قبل

آیا فرزندان از همان اوایل کودکی دچار اضافه وزن بوده است؟

بله / خیر

آیا کمتر از ۶ ماه از ابتلای فرزندان به اضافه وزن می گذرد؟

بله / خیر

**علت احتمالی و اقدامات لازم:** احتمالاً اضافه وزن فرزندان به این علت است که بیش از نیازش غذا می خورد. از راهنمایی های ارائه شده برای کمک به کودک در رسیدن به وزن مناسب (همین صفحه) استفاده کنید. در صورت مفید واقع نشدن این اقدامات یا در صورت ابتلای فرزندان به اضافه وزن شدید، به پزشک خود مراجعه کنید.

**خطرات چاقی دوران کودکی**

داشتن اضافه وزن، آثار زیان آور بسیاری دارد. اضافه وزن فرد را مستعد کاهش فعالیت جسمی می کند که این موضوع علاوه بر تضعیف آمادگی جسمی، مشکل اضافه وزن را هم بدتر می کند. همچنین بسیاری از کودکان دچار اضافه وزن از این که بعضی کودکان دیگر آنها را مسخره می کنند یا به آنها زور می گویند، احساس عدم امنیت و ناراحتی می کنند. کاهش عزت نفس در نتیجه مسخره شدن های دوران کودکی اغلب در بزرگسالی هم ادامه می یابد. کودکانی که دچار اضافه وزن هستند، مستعد آن اند که در بزرگسالی هم اضافه وزن داشته باشند. بنابراین این افراد در معرض خطر افزایش یافته بیماری های مختلفی در آینده از جمله بیماری های قلبی - عروقی مرگبار مثل سکته مغزی و حمله قلبی قرار دارند. همچنین احتمال ابتلای افراد دچار اضافه وزن به مشکلات مفاصل از قبیل کمردرد یا درد زانو هم بیشتر است. دیابت و بعضی از انواع سرطان هم در افراد چاق شایع تر هستند.