

CZY TWOJE DZIECKO ROZWIJA SIĘ PRAWIDŁOWO?

ZADANIE: Sprawdź wzrost i masę ciała swojego dziecka na siatkach centylogowych lub poproś o to swojego lekarza pediatrę.

➡ Jeśli się martwisz powtarzaj tę czynność regularnie np. raz w miesiącu lub co 2 miesiące.

➡ Zadbaj również o regularne badania morfologii i ferrytyny.

Monitorowanie rozwoju dziecka na siatkach centylogowych oraz badania krwi pomogą Ci zobrazować sytuację i w porę podjąć odpowiednie działania lub przeciwnie - odetchnąć z ulgą.

Dla dzieci do 3 lat należy korzystać z siatek WHO, a dla dzieci powyżej 3 lat - z polskich siatek OLA i OLAF.

Siatki WHO dla dzieci do 3 roku życia (KLIKNIJ w link poniżej):

https://www.dziecizdrowoodzywione.pl/wp-content/uploads/2020/05/Siatki_0-5_lat_WHO.pdf

Siatki OLAF dla chłopców powyżej 7 lat (źródło: Centrum Zdrowia Dziecka):

- Wzrost/wiek

http://olaf.czd.pl/images/stories/siatki/Centyle_wysokosci_ciaa_chlopcow.pdf

- Masa ciała/wiek

<http://olaf.czd.pl/images/stories/siatki/chlopcy.pdf>

- BMI/wiek

http://olaf.czd.pl/images/stories/siatki/Centyle_wskaznika_masy_ciaa_chlopcow.pdf

Siatki OLAF dla dziewczynek powyżej 7 lat (źródło: Centrum Zdrowia Dziecka):

- Wzrost/wiek

http://olaf.czd.pl/images/stories/siatki/Centyle_wysokosci_ciala_dziewczat.pdf

- Masa ciała/wiek

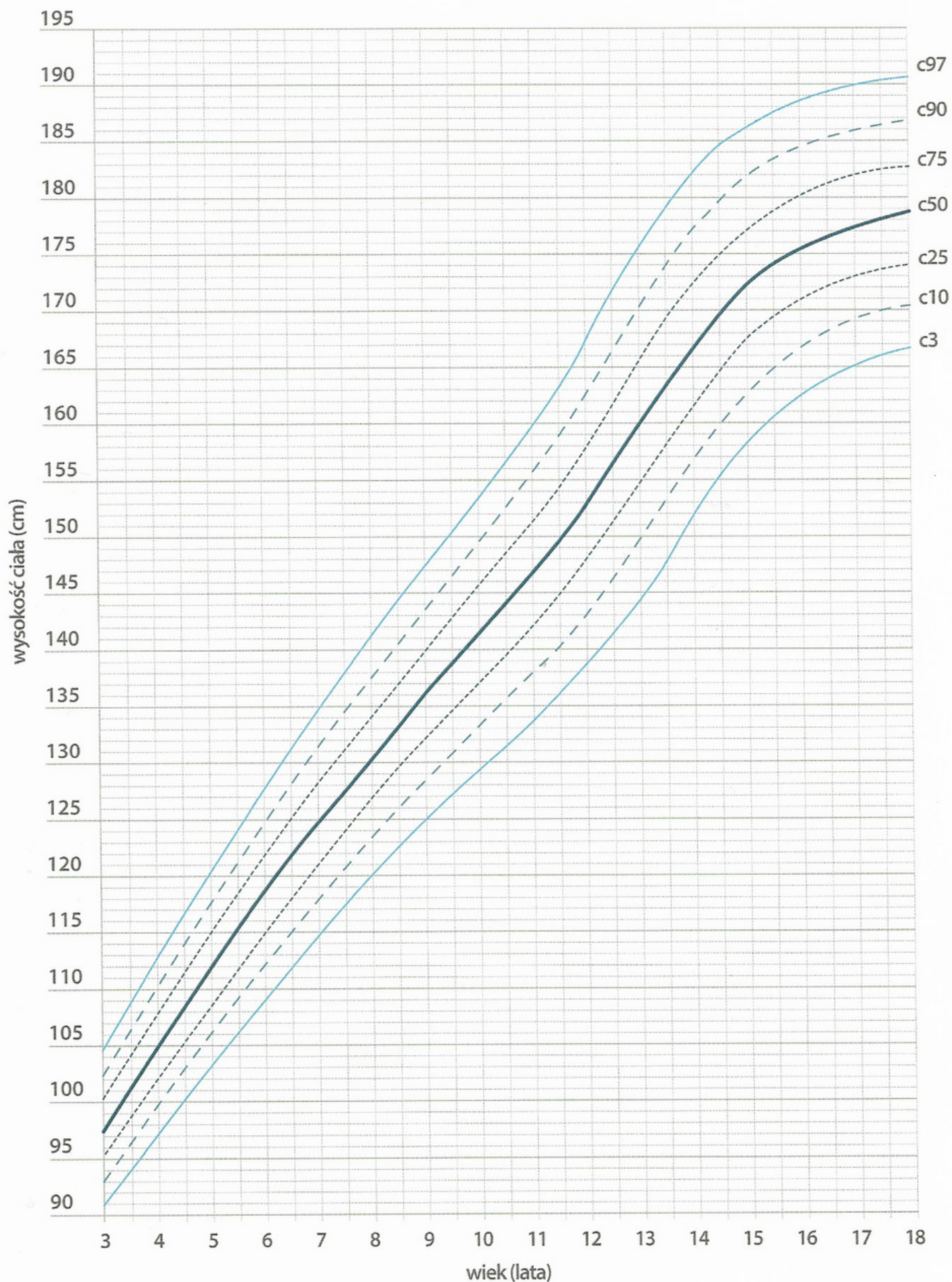
<http://olaf.czd.pl/images/stories/siatki/dziewczeta.pdf>

- BMI/wiek

http://olaf.czd.pl/images/stories/siatki/Centyle_wskaznika_masy_ciaa_dziewczat.pdf

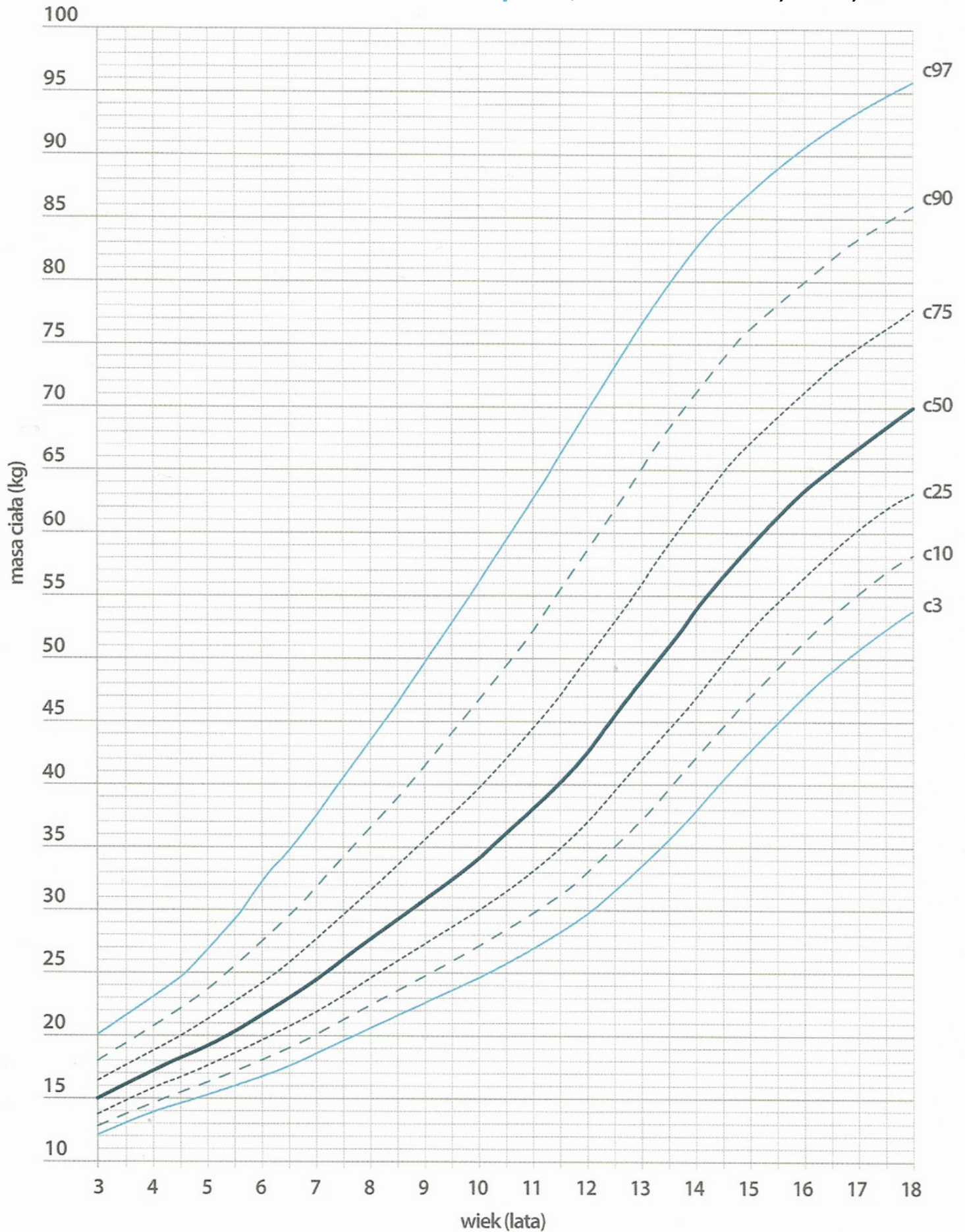
Dla dzieci pomiędzy 3 a 7 rokiem życia - skorzystaj z poniższych siatek.

Siatka wzrost/wiek dla chłopców, źródło: Standardy Medyczne

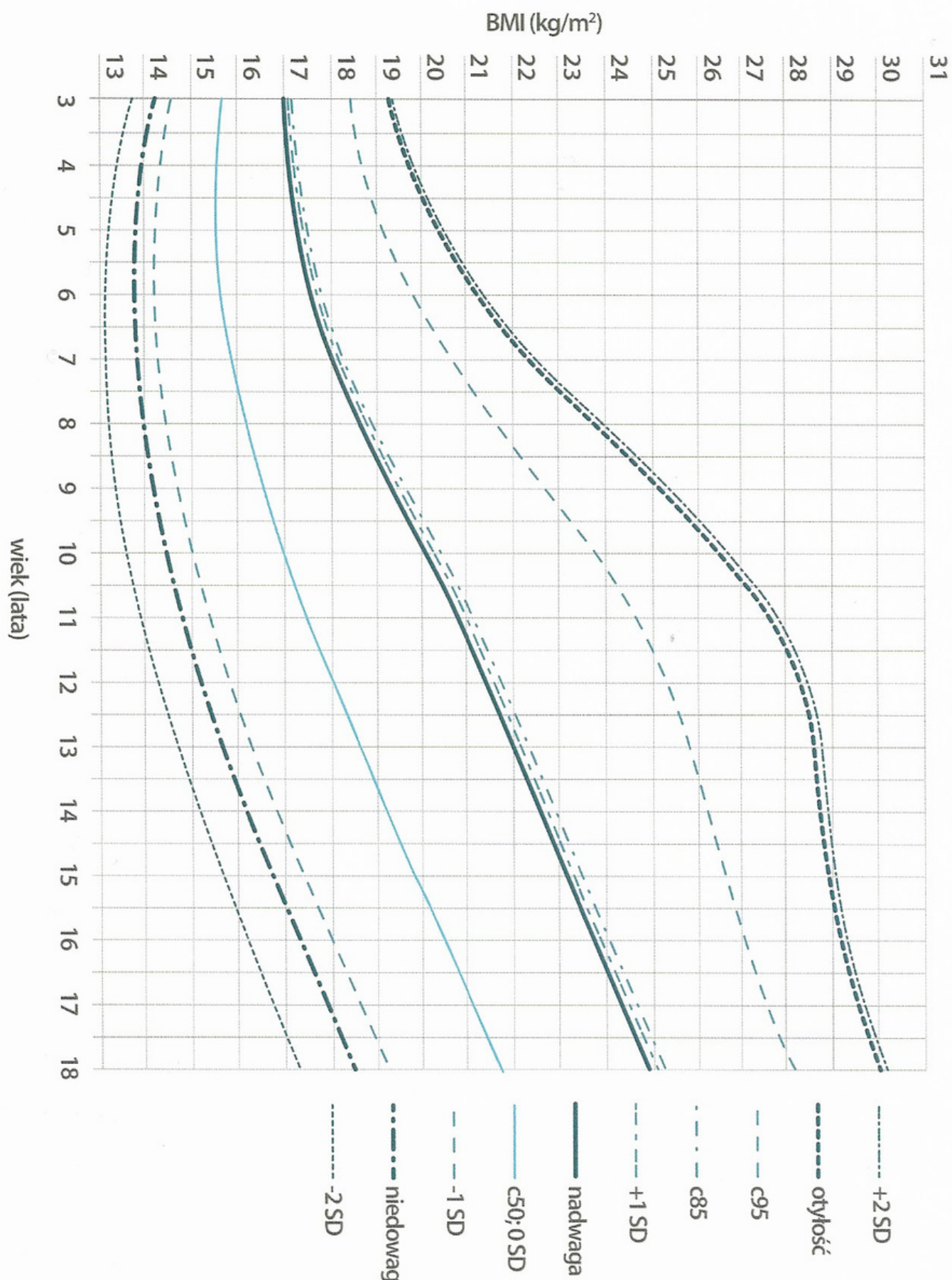


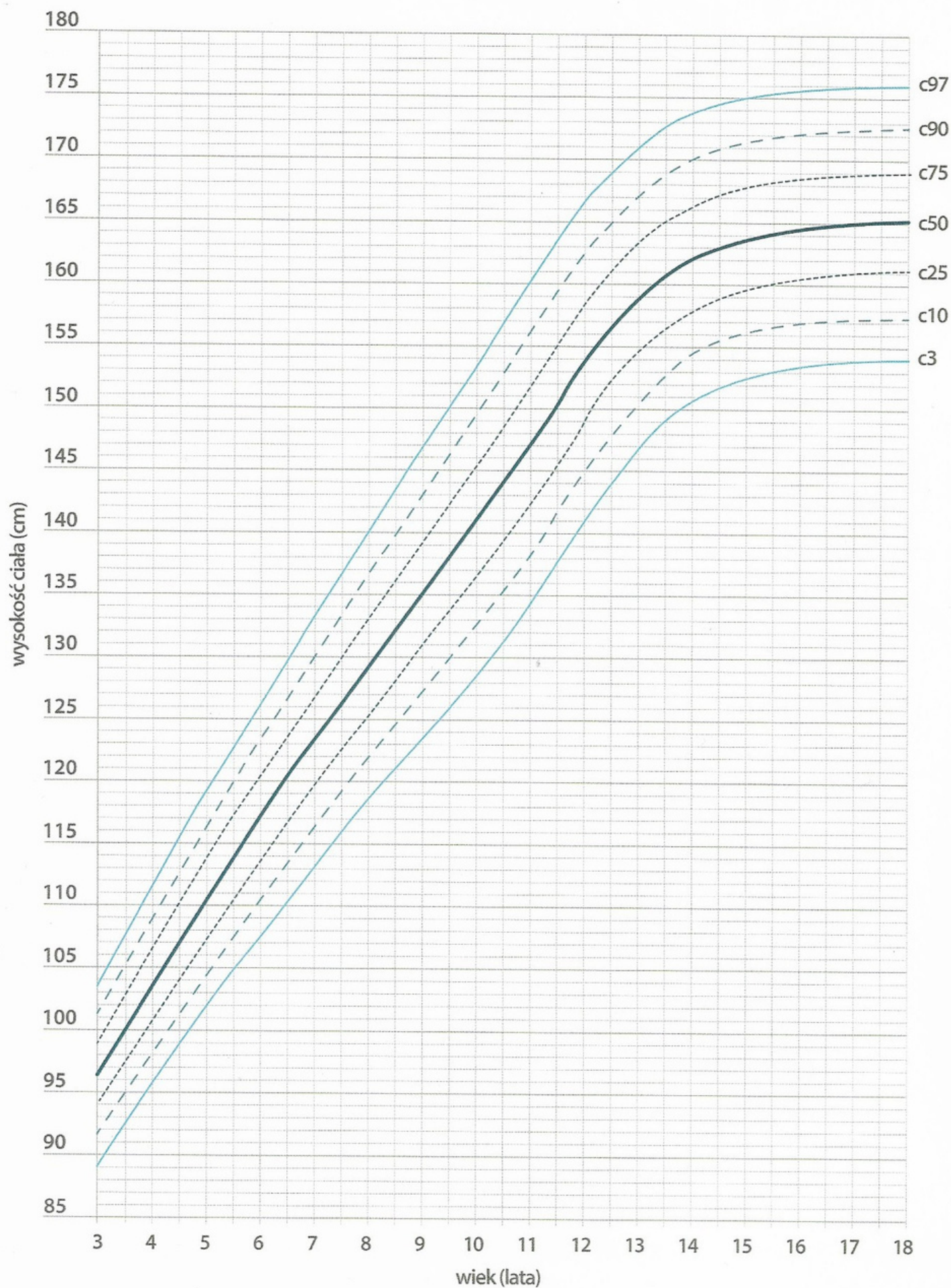
RYC. 9 Siatka centylowa wysokości ciała chłopców (wg OLA+OLAF)

Siatka masa ciała/wiek dla chłopców, źródło: Standardy Medyczne

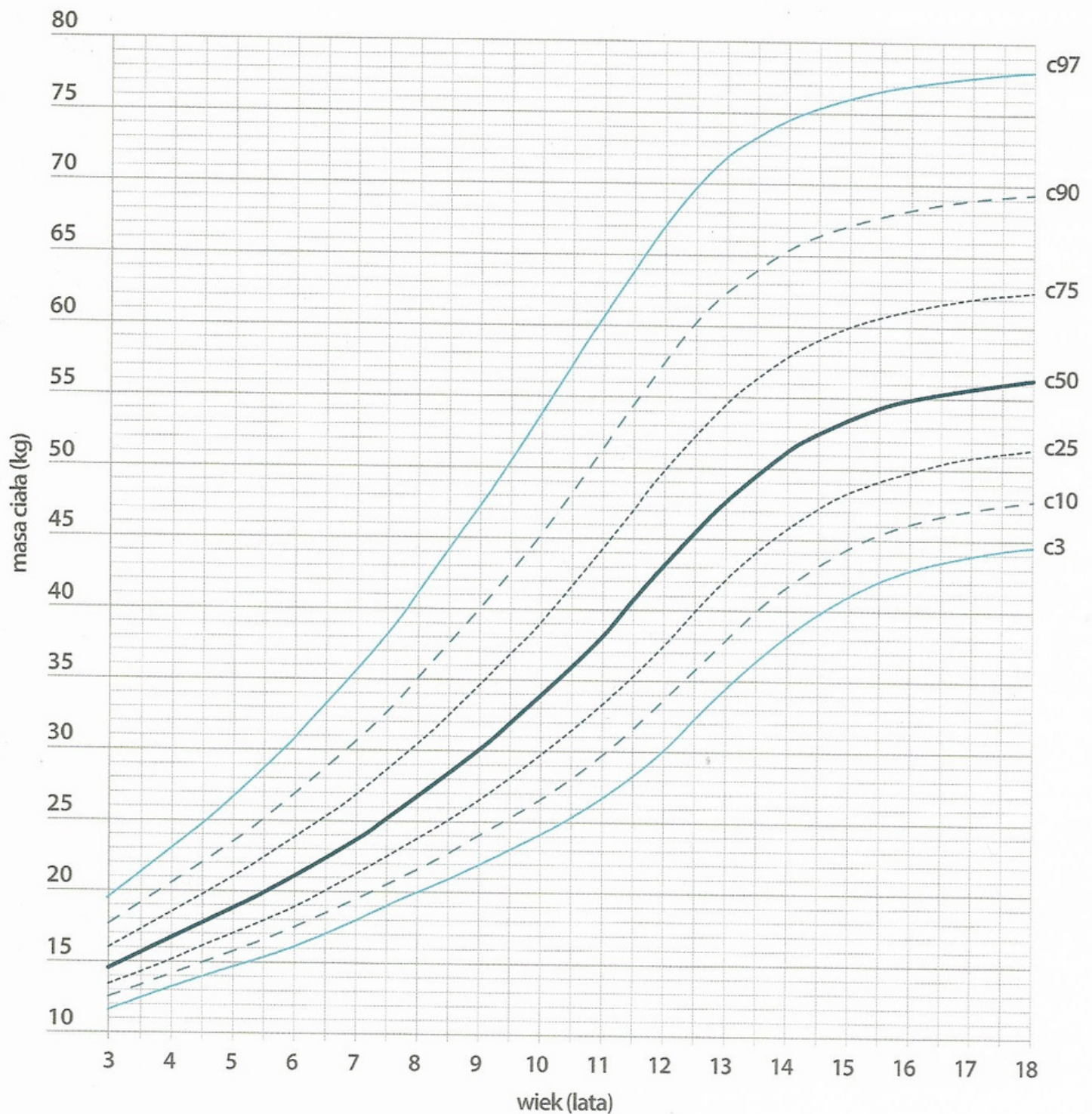


RYC. 10 Siatka centylowa masy ciała chłopców

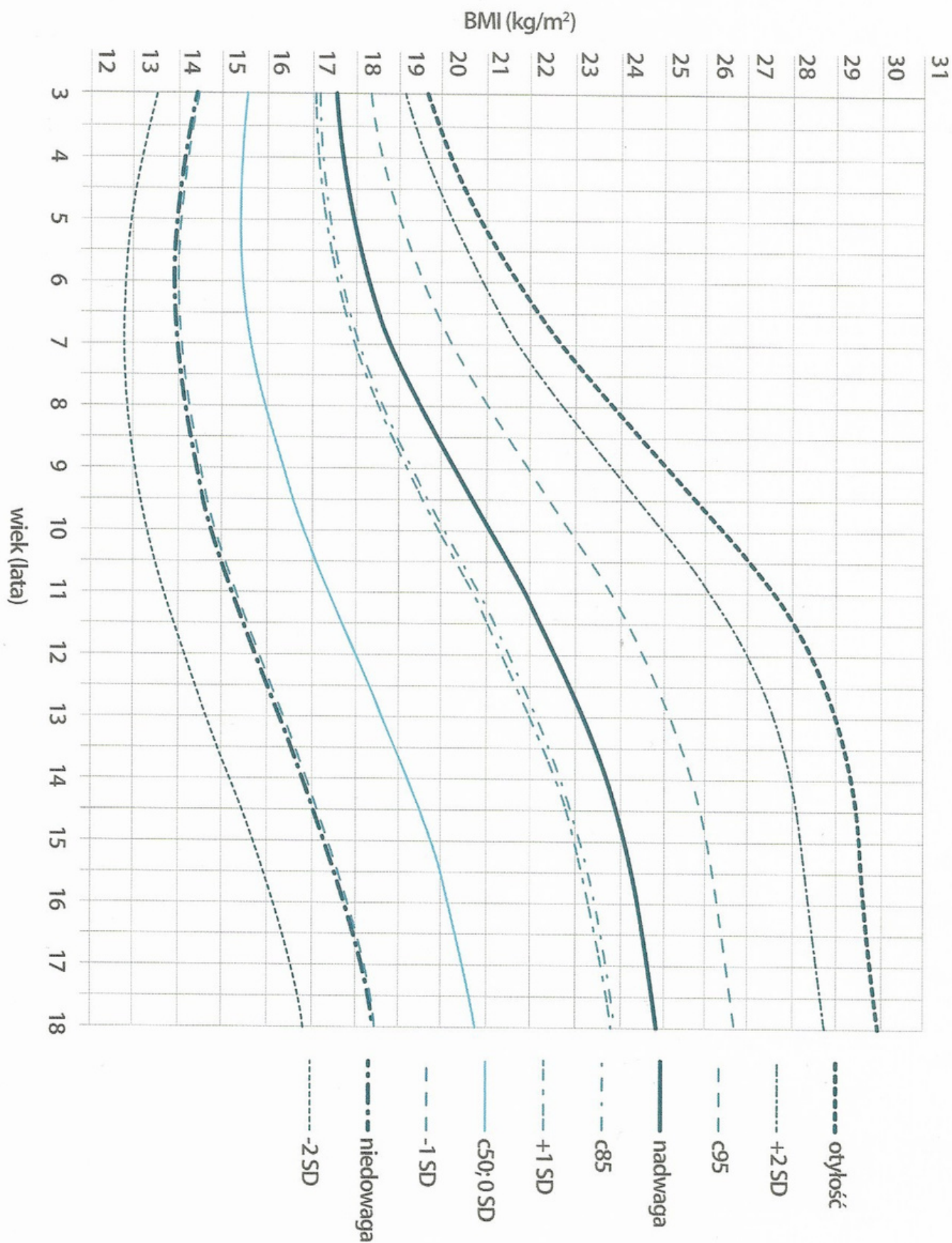




RYC. 9 Siatka centylowa wysokości ciała dziewcząt



RYC. 10 Siatka centylowa masy ciała dziewcząt



RYC. 11 Rozkład odchylen standardowych (SD) BMI; centyle 85 i 95 oraz granice niedowagi, nadwagi i otyłości u dziewcząt