



Μπορούμε

να

υπολογίσουμε το ύψος του παιδιού ή ακόμη και να το επηρεάσουμε; Και τι είναι αυτό που δίνει μεγαλύτερη ώθηση στα παιδιά: τα γονίδια ή το περιβάλλον;

Όλοι οι γονείς κάνουμε προβλέψεις και όνειρα για το αν το παιδί θα γίνει πιο ψηλό από το μπαμπά του ή εάν θα έχει ξεπεράσει σε ύψος τους συμμαθητές του μέχρι την Τρίτη Δημοτικού. Ωστόσο, τα «προγνωστικά» μας είναι λίγο βιαστικό. Τα

παιδιά έχουν πολύ δρόμο να διανύσουν μέχρι να ολοκληρωθεί η ανάπτυξή τους και η σωματική τους διάπλαση στην ηλικία του ενός ή των δύο ετών δεν αποκαλύπτει και πολλά πράγματα από τη μελλοντική τους εμφάνιση.

Ας ξεκινήσουμε από την... κοιλιά!

Το ύψος κατά τη γέννηση και η ανάπτυξη μέχρι το δεύτερο χρόνο εξαρτάται από παράγοντες όχι γενετικούς, αλλά περιβαλλοντικούς, δηλαδή από τις συνθήκες στη μήτρα και από την κατάσταση της υγείας της μητέρας. **Εάν η μαμά είναι υγιής και δεν παρουσιάστηκαν προβλήματα στην εγκυμοσύνη και τον τοκετό, το μικρό θα ανταποκρίνεται στα δύο του χρόνια στις τιμές που προβλέπονται από τους ειδικούς.** Έτσι, εάν είναι αγοράκι θα γεννηθεί με ύψος 50 εκ. περίπου και εάν είναι κοριτσάκι, 49 εκ. και θα ζυγίζει γύρω στα 3.300 γρ., ή 3.000 γρ. αντίστοιχα. Μέσα στον πρώτο χρόνο θα διπλασιάσει το ύψος και θα τριπλασιάσει το βάρος. Αλλά, εάν το περιβάλλον δεν είναι ιδανικό, το ύψος και το βάρος δεν θα ακολουθήσουν αυτόν τον «κανόνα». Εάν πρόκειται για δεύτερο ή τρίτο παιδί, η μήτρα της μητέρας έχει «προπονηθεί», γνωρίζει τη μέθοδο και δημιουργεί πιο γρήγορα το σωστό περιβάλλον. Όλα αυτά επηρεάζουν την κύηση και κατά συνέπεια το παιδί. Μέχρι την ηλικία των 2 ετών, η επίδραση που ασκεί η φυσική κατάσταση της μητέρας είναι τόσο μεγάλη, που γονείς μετρίου αναστήματος μπορούν να αποκτήσουν παιδιά πιο ψηλά από συνομήλικά τους με γονείς σαφώς ψηλότερους. **Μετά τα 2, στο «παιχνίδι» μπαίνουν οι γενετικοί παράγοντες** και το ύψος του παιδιού ως ενήλικου καθορίζεται από το μέσο ύψος των γονιών του.

Η σωστή διατροφή χαρίζει έξτρα εκατοστά;

Το ανάστημα στο οποίο θα φτάσει το παιδί είναι ήδη γραμμένο στα γονίδια του. Ωστόσο, το κάθε παιδί αναπτύσσεται με τους δικούς του ρυθμούς. Έτσι, **το DNA καθορίζει μέχρι ποιο ύψος μπορεί να φτάσει το παιδί, αλλά το τελικά το καταφέρει, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την ποιότητα της διατροφής του.** Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να δίνετε στο παιδί κάθε είδος τροφής σε μεγάλες ποσότητες. Αυτό που έχει σημασία είναι να παίρνει τα θρεπτικά συστατικά που του είναι απαραίτητα στις σωστές αναλογίες, ώστε να μπορέσει ο οργανισμός του να δώσει την κατάλληλη ώθηση για να φτάσει όσο... ψηλότερα γίνεται. Μια από τις πιο σημαντικές τροφές για την ανάπτυξη είναι το γάλα, που περιέχει **ασβέστιο** και **σίδηρο**, τα οποία είναι από την ομάδα των ιχνοστοιχείων τα συστατικά που βοηθούν τα παιδιά να εκμεταλλευτούν και το παραμικρό εκατοστό που τους έχει χαρίσει η φύση. Αν τα παιδιά πίνουν δύο ποτήρια καθημερινά, καλύπτουν πλήρως τις ανάγκες τους στα δύο πολύτιμα αυτά ιχνοστοιχεία. Αν, από την άλλη, η πρόσληψη γάλακτος δεν είναι αρκετή, ο σίδηρος και το ασβέστιο μπορούν να προέλθουν από το κρέας, τους ξηρούς καρπούς, τα

πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα όσπρια και τα αυγά. Από την ομάδα των βιταμινών, η **βιταμίνη D** παίζει τον κύριο ρόλο στην ανάπτυξη του παιδιού. Η κυριότερη πηγή της βιταμίνης αυτής είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα και φυσικά... ο ήλιος.

Ο μήνας γέννησης χαρίζει έξτρα χιλιοστά!

Λίγο έξτρα ύψος μπορεί να «χαρίσει» ακόμη και ο μήνας της γέννησης! **Τα παιδιά που γεννιούνται από τον Ιανουάριο έως τον Ιούλιο συνήθως είναι κατά μερικά χιλιοστά ψηλότερα από εκείνα που γεννιούνται από τον Αύγουστο έως το Δεκέμβριο.** Εδώ ρόλο παίζει η φωτοπερίοδος, δηλαδή οι φυσικές αντιδράσεις του ανθρώπινου οργανισμού στη διαφορετική διάρκεια των ωρών φωτός. Το φως του ήλιου εμποδίζει τη σύνθεση της μελατονίνης, της ορμόνης που ενεργεί και παρεμποδίζει τις γεννητικές ορμόνες που διεγείρουν την ανάπτυξη. Όταν, μετά το χειμερινό ηλιοστάσιο, από τις 21 Δεκεμβρίου, η ημέρα αρχίζει να μεγαλώνει και οι ώρες του φωτός αυξάνονται, η μελατονίνη της μητέρας μειώνεται σταδιακά. Έτσι, τα παιδιά που έχουν γεννηθεί τον Απρίλιο, όταν η αύξηση των ωρών του φωτός είναι σημαντική, είναι γενικά 3 χιλιοστά πιο ψηλά από τα συνομήλικά τους που έχουν γεννηθεί τον Αύγουστο, όταν η ημέρα αρχίζει να μικραίνει. Τον Οκτώβριο φτάνουμε στη μέγιστη αρνητική τιμή. Έτσι, τα παιδιά που γεννιούνται την άνοιξη και το φθινόπωρο μπορεί να έχουν μέχρι και 6 χιλ. διαφορά μεταξύ τους, η οποία διατηρείται σε όλη τη ζωή τους.

Αναπτύσσονται διαφορετικά τα αγόρια από τα κορίτσια;

Τα κοριτσάκια, τα οποία κατά τη γέννησή τους είναι συνήθως μικρότερα από τα συνομήλικα αγοράκια, σε ηλικία 4 ετών, τα ξεπερνούν κατά μερικά εκατοστά, για να μείνουν πάλι πίσω στη διάρκεια της εφηβείας. Από τα 8 έως τα 11, τα κορίτσια είναι επίσης πιο ψηλά από τα αγόρια. Η διαφορά ανατρέπεται οριστικά γύρω στα 15, γιατί ενώ η ανάπτυξη των κοριτσιών σταματά στην ηλικία των 15,5 ετών περίπου, των αγοριών συνεχίζεται μέχρι τα 17,5. Κατά συνέπεια, στα 20 τα αγόρια είναι πιο ψηλά από τα κορίτσια. Η διαφορά υπολογίζεται γύρω στα 13 εκ., από τα οποία τα 4 εκ. οφείλονται στη γενετική διαφορά μεταξύ ανδρών και γυναικών, ενώ τα υπόλοιπα 9 εκ. οφείλονται στο ότι τα αγόρια εξακολουθούν να αναπτύσσονται επί 2 ακόμη χρόνια.

Μετράτε σωστά το ύψος του;

Μέχρι την ηλικία των 18 μηνών, για να μετρήσετε σωστά το ύψος του **ξαπλώστε το παιδί σε μια επίπεδη επιφάνεια προσέχοντας να έχει καλά τεντωμένα τα ποδαράκια του.** Με τη βοήθεια ενός βιβλίου με χοντρό εξώφυλλο, σημειώστε τα δύο άκρα με ένα μαρκαδόρο. Σηκώστε το παιδί και μετρήστε.

Μετά τον ενάμιση χρόνο, το στήνετε όρθιο χωρίς παπούτσια στον τοίχο προσέχοντας να ακουμπά καλά τους ώμους και τις φτέρνες. Το κεφάλι

πρέπει να έχει τέτοια κλίση ώστε η μέση του βολβού των ματιών να βρίσκεται στο ύψος της μέσης των αφτιών. Ακουμπήστε ένα χάρακα στο κεφάλι του και κάντε ένα σημαδάκι στον τοίχο. Απομακρύνετε το παιδί και μετρήστε το ύψος.

Υπολογίστε πόσο θα γίνει

Μπορείτε να υπολογίσετε με σχετική ακρίβεια το ύψος που θα έχει το παιδί σας προσθέτοντας το ύψος της μαμάς και του μπαμπά και να διαιρώντας το αποτέλεσμα διά δύο. Έπειτα προσθέστε 6,5 εκ. αν είναι αγοράκι ή αφαιρέστε 6,5 εκ. αν είναι κοριτσάκι. Το ύψος του παιδιού θα έχει μια απόκλιση της τάξης των 5,5 εκ. προς τα επάνω ή προς τα κάτω.

Με τη συνεργασία της **Ελπίδας Βλαχοπαπαδοπούλου** (Παιδίατρος - Ενδοκρινολόγος).

Από: Κατερίνα Νικολάου

Πηγή: imommy.gr