

Je surveille la croissance de mon enfant

Le site du Docteur NGUYEN Ngoc Linh

Adresse du site : www.docvadis.fr/ngoclinh-nguyen



Validé par

le Comité Scientifique Médecine générale

L'alimentation et l'activité physique sont les gages de la croissance harmonieuse de votre enfant. Il convient néanmoins de surveiller son évolution au regard des courbes de référence de son carnet de santé.

Comment se déroule la croissance de mon enfant ?

La croissance de votre enfant couvre une période allant de la naissance à l'achèvement de la puberté. Ses os s'allongent sous l'influence de l'hormone de croissance sécrétée pendant le sommeil, d'où l'importance de ce dernier. A la fin de sa croissance, l'extrémité de ses os, comprenant le cartilage de conjugaison, est solidifiée : les os ne peuvent donc plus s'allonger et la croissance s'arrête. La croissance est très rapide jusqu'à 2 ans, elle ralentit ensuite pour s'accélérer durant l'adolescence. La croissance se termine généralement vers 15 ans chez les filles, vers 18 ans chez les garçons.

Comment puis-je savoir si mon enfant grandit bien ?

Les courbes de taille, de poids et de périmètre crânien figurant dans son carnet de santé vous permettent de suivre sa croissance. De la naissance à 2 ans, votre enfant est pesé et mesuré tous les mois, ensuite tous les six mois. A chaque visite médicale, les mensurations de votre enfant sont notées sur ces courbes. On peut ainsi vérifier que son poids et sa taille se situent dans un intervalle standard. La croissance s'effectue par poussées, elle peut donc ralentir, puis s'accélérer. Mais si vous constatez un véritable ralentissement, signalez-le en consultation.

Existe-t-il des aliments qui favorisent la croissance ?

Aucun aliment en particulier n'accélère la croissance. Une alimentation variée et équilibrée est nécessaire pour le bon fonctionnement de l'organisme. Donnez-lui des laitages, riches en calcium, pour la solidité de ses

OS.

Les courbes de taille, poids et périmètre crânien permettent de suivre la croissance de l'enfant. Rapportez son carnet de santé à chaque consultation.

Les enfants ne sont pas identiques. La taille et le poids sont liés à des facteurs héréditaires, mais il existe une fourchette de valeurs à respecter. Surveillez la croissance de vos enfants et n'hésitez pas à en parler en consultation.



Les courbes de taille, poids et périmètre crânien permettent de suivre la croissance de l'enfant. Rapportez son carnet de santé à chaque consultation.