衛教文章
文章

新生兒體重怎樣算正常？一張表判斷寶寶體重是否標準

六月 26, 2026

1 MIN

新生兒的體重和生長發育還有認知發展高度相關，新生兒體重過重或過低對寶寶的健康發展都可能帶來不良的影響，所以瞭解寶寶的體重成長狀況，就是判斷寶寶健康與否的其中一項指標。

本文將和爸媽分享新生兒體重相關知識，帶各位爸媽了解新生兒體重怎樣算正常？新生兒體重低於多少是過輕？怎麼提升寶寶體重？期待能夠協助爸媽了解新生兒體重變化狀況，以及認識體重過輕寶寶的營養照護注意事項，讓父母能對孩子的體重成長發育更加安心。

寶寶消化成長關鍵

立即看世界第一醫師推薦

新生寶寶的體重多少才正常？我的寶寶體重有達標嗎？

新生兒的平均體重會依據性別略有不同，**新生男寶寶的平均體重約為3300公克；新生女寶寶的平均出生體重落在3200公克，略低於男性新生兒寶寶，若是綜觀所有的新生兒平均體重，區間則落在2500公克~4000公克**

爸媽須注意，新生寶寶的體重會受到寶寶週數、孕媽咪的健康狀況、寶寶營養吸收…等因素的影響，此外，**每個寶寶的體重成長狀況、生長曲線都會略有不同**，故寶寶的體重只要是落在2500公克~4000公克的這個範圍內，父母都不必太過焦急擔心。

然而，當寶寶的體重介於1500公克~2500公克時，就屬於「低出生體重兒」；若新生兒體重低於1500公克時，屬於「極低出生體重兒」，且通常多為早產兒。

出生體重極低或超低的新生兒案例，大部分為未滿週數出生的早產兒，所以出生體重才與一般滿週數的寶寶差距較大，**當寶寶出生體重愈低，也代表寶寶容易面臨更多健康問題，包括生長遲緩、認知發展受影響等**



為什麼新生兒體重不正常？影響寶寶體重的可能原因

前面有提到，孕婦的健康狀況、寶寶出生週數以及營養狀況，都有可能影響新生兒出生體重成長，若進一步檢視導致新生兒體重過重或過輕的成因，則可大略細分為以下幾種原因：

新生兒體重過重可能因素

- 受基因遺傳、父母體質影響
- 孕婦飲食過量、攝取過多營養
- 孕婦患有妊娠糖尿病

新生兒體重過輕可能因素

- 孕婦不知道自己已經懷孕，沒有攝取足夠營養
- 孕婦因為體態管理，食物量攝取不足
- 高齡產婦體力較差、營養攝取不足或有慢性病等疾病
- 寶寶為多胞胎或是早產兒

- 先天胎盤較小，或是胎盤功能不佳
- 染色體異常

當找出造成新生兒體重異常的可能原因，父母便可根據影響寶寶體重的因素，尋求對應的協助，進而幫助寶寶體重、生長穩定發展。

為什麼寶寶體重比剛出生還低？新生兒體重下降是因為「生理性脫水」

有許多新手父母在把新生兒接回家照顧後，往往會有「寶寶的體重怎麼比剛出生還低？」的問題。**其實，新生兒在出生不久後，會因為「生理性脫水」造成寶寶的體重略為下降5~10%，生理性脫水造成的體重下降屬於正常現象，爸媽不需太過擔心**

造成寶寶有生理性脫水的原因，是因為新生兒的相對體表面積較成人大，所以寶寶消耗的水分比起大人較多，**此外，新生兒排出的胎便和尿液，還有剛出生時食物量攝取較少，也都是使寶寶體重較剛出生低的原因**

通常寶寶出生後的頭一兩天，就會出現體重下降的狀況，若寶寶體重沒有因為生理性脫水等原因下降，**可能是寶寶腎功能出現問題，使寶寶營養代謝較慢**，讓體重沒有降低，此時，就會需要父母多多留意。


▲寶寶出生後的頭一兩天，可能會因為生理性脫水使體重略微下降

寶寶消化成長關鍵

立即看世界第一醫師推薦

我家寶寶體重增加幅度正常嗎？一張表幫助檢視寶寶體重成長狀況

通常寶寶經過生理性脫水後，體重會每天穩定增加20公克~30公克，經過約1~2週，新生兒體重就會恢復成出生時的公克數，接著，寶寶的體重就會穩定按照月齡成長，可以參考下表：

新生兒出生月數	新生兒體重正常範圍
1個月	3.2~5.7 公斤
2個月	4~7公斤
3個月	4.6~7.9公斤
4個月	5.1~8.6公斤
5個月	5.5~9.2公斤
6個月	5.8~9.7公斤
7個月	6.1~10.2公斤

8個月	6.3~10.5公斤
9個月	6.6~10.9公斤
10個月	6.8~11.2公斤
11個月	7~11.5公斤
12個月	7.1~11.8公斤

▲透過月齡體重對照表，可以了解自家寶寶的體重成長狀況是否正常

新生兒體重怎麼都沒進步？顧好營養吸收，是寶寶體重成長的關鍵

當父母發現寶寶體重都沒有穩定成長，就要留意是不是寶寶的營養生長狀況出問題，**建議父母可與醫生討論，找出幫助寶寶體重成長的方法**，以下提供幾種常見的做法供爸媽參考：

- **媽咪親餵母乳，給予寶寶完整營養**
  母乳是寶寶最重要也是最好的營養來源，當寶寶體重較低，會建議媽媽盡量親餵母乳，因為母乳中富含蛋白質、免疫因子、重要抗體等寶寶所需的關鍵營養，此外，對寶寶來說母乳也是較好吸收的營養來源。
- **定期追蹤寶寶體重，檢視孩子成長狀況**
  新生兒體重與寶寶未來的成長發展高度相關，建議父母持續的追蹤寶寶的體重成長變化，監測是否有穩定成長。但也不要為了追趕而造成過度的焦慮和壓力，若真有疑慮或擔心，可透過專業醫療人員來評核與建議。
- **使用配方奶，補足孩子不足的營養**
  若孕媽咪本身母乳不足，讓寶寶無法從母乳獲得足夠的營養，就建議孕媽咪挑選配方奶時，也可留意配方是否含有益生菌（如：羅伊氏菌）、益菌生（如□FOS□GOS□等，這些成分可以幫助寶寶建立健康的腸道，消化好、吸收才會好。另外，優質蛋白質、鋅、鈣和維生素D等成分，也都是可以幫助寶寶好好成長的重要營養。


▲顧好寶寶的營養吸收，定期追蹤寶寶體重成長狀況

- **把關寶寶日常作息，讓孩子吃好睡好**
  要顧好新生兒體重，就要先好好把關孩子的日常作息，讓寶寶睡眠充足、飲食均衡不挑食，也記得多讓寶寶活動，孩子才能睡得好、吃得好、長得好。

參考資料：

兒童健康手冊－衛生福利部國民健康署

寶寶消化成長關鍵

立即看世界第一醫師推薦