衛教文章
文章

生長曲線落後嗎？看懂嬰兒成長曲線圖，給寶寶對的支持

六月 26, 2026

1 MIN

「寶寶生長曲線落後了嗎？」、「寶寶身高體重有沒有達標？」爸媽看著0至3歲的寶寶成長幅度驚人，心中也會非常在意寶寶身高、體重與頭圍的成長，是否也有跟上其他寶寶。嬰兒生長曲線圖，會標示出各階段寶寶正常的成長狀況。爸媽只要打開生長曲線圖，就能對寶寶的成長狀況一目瞭然。

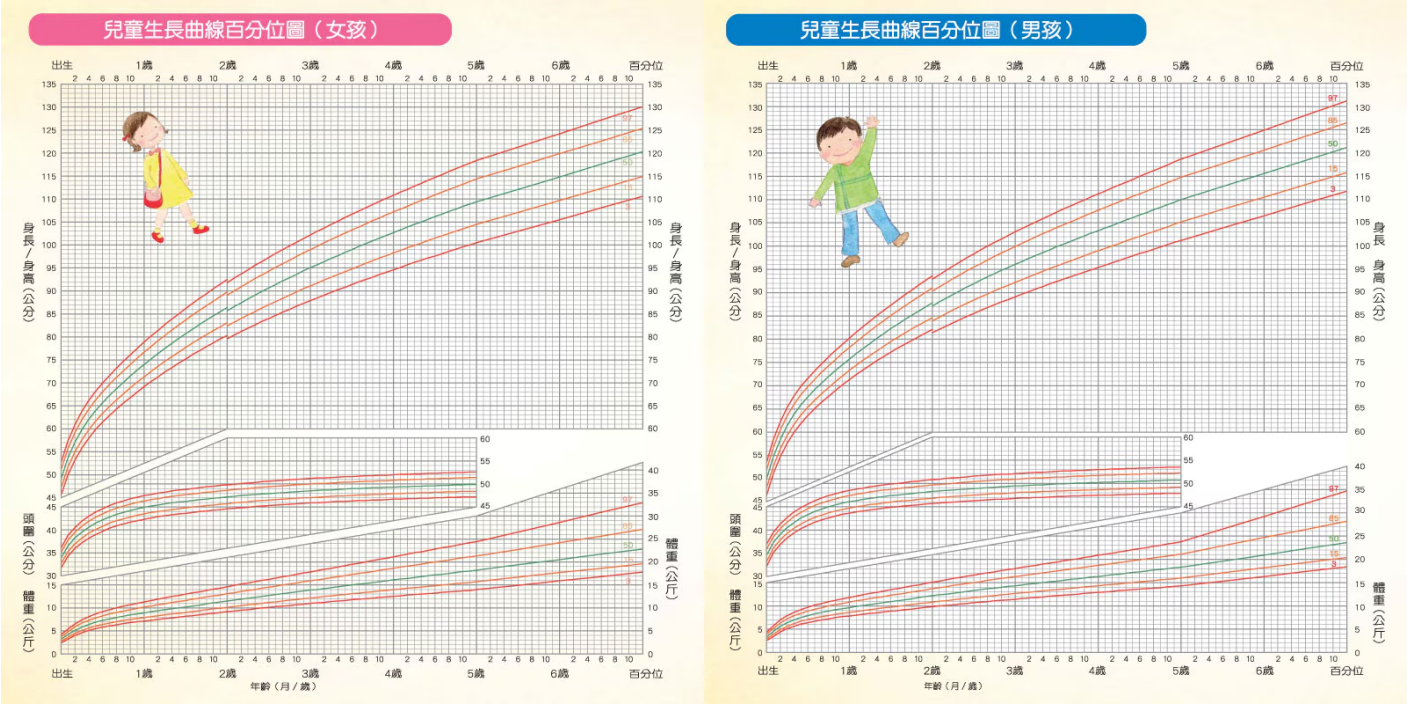
讀完本文後，爸媽們將了解生長曲線圖怎麼看、如何從生長曲線看寶寶成長狀況。當寶寶的成長，不符生長曲線的正常範圍時，可以了解應該怎麼做。期待這篇關於生長曲線的文章，能協助爸媽了解寶寶成長狀況，隨時審視寶寶的營養支持是否足夠。

寶寶好成長有感見證

世界第一營養濃厚配方

生長曲線三大指標的身高、體重與頭圍，都可以在生長曲線圖上找到

衛生福利部國民健康署所公布的「新版兒童生長曲線圖」，呈現寶寶及兒童0~7歲的生長曲線。**生長曲線圖上，標示著嬰兒的三大成長指標—身高、體重及頭圍，並清楚畫出身高、體重及頭圍的正常與異常區間**，讓我們可以藉由這三大指標，輕鬆看出寶寶的身高、體重及頭圍的發展狀況。



▲生長曲線百分位圖呈現身高、體重及頭圍的正常範圍，爸媽可以藉生長曲線圖，了解寶寶生長狀況（圖片來源：生長曲線圖｜衛生福利部國民健康署）

「生長曲線圖怎麼看？上面一條一條線代表著什麼呢？」五條線由上而下，分別代表同年齡層身高、體重及頭圍的第97百分位、第85百分位、第50百分位、第15百分位及第3百分位的數值。**生長指標的正常範圍，為第97百分位與第3百分位之間。若身高、體重及頭圍，落在這區間外，則代表著寶寶成長可能過快或過慢**。

生長曲線圖能夠讓爸媽及醫護人員，掌握寶寶及兒童的生長狀況。因此，不論是在家裡或者醫院，每次測量寶寶身高、體重及頭圍時，都建議記錄在嬰兒生長曲線圖上，讓醫師可以比對生長曲線圖，追蹤寶寶成長狀況。

立即了解寶寶成長是否符合生長曲線，衛福部生長曲線試算系統是好幫手

只要輸入寶寶身高、體重與頭圍各項數值，透過衛生福利部國民健康署的試算系統，爸媽馬上就可以知道，寶寶生長三大指標落在哪個區間，是每個爸媽都方便使用的好工具。

快速查看寶寶生長狀況：衛福部生長曲線試算系統

寶寶生長曲線三大指標各階段評估標準

	寶寶4~6個月	寶寶6~12個月	寶寶12~24個月	寶寶4~6個月	寶寶6~12個月	寶寶12~24個月
性別	男	女	男	女	男	女
身高	64-68 公分	62-66 公分	68-76公分	66-69公分	76-88公分	74-86公分
體重	出生時的兩倍	出生時的兩倍	8-9.5公斤	7.5-9公斤	9.5-12公斤	9-11.5公斤

頭圍 41.5-43.5公分 40.5-42公分　43-46公分　　42-45公分　46-48.5公分　45-47.5公分

▲寶寶在成長的每一階段，身高、體重與頭圍都有其正常範圍，爸媽也可以快速透過此表，確認寶寶的生長情形！

生長曲線數值過高過低都不好，有可能是寶寶成長隱憂

當寶寶的成長曲線，並沒有落在第97百分位及第3百分位的兩曲線之間時，可能代表著寶寶生長狀況有所異常，但生長曲線異常意味著什麼呢？下表整理寶寶身高、體重與頭圍，高於第97百分位或低於第3百分位時，可能有著哪些成長隱憂，讓爸媽及早意識寶寶成長問題。

	生長曲線高於第97百分位	生長曲線低於第3百分位
身高	若爸媽身高偏高，則寶寶的身高也可能遺傳自父母。如果爸媽擔心寶寶身高異常，建議詢問醫師意見	可能是寶寶生長激素不足或營養支持不夠，特別在寶寶1歲之後，身高是最重要的生長指標。建議要讓寶寶晚上九點到凌晨三點處於熟睡狀態；或是挑選能提供多元營養的成長配方或副食品
體重	可能是寶寶吃得太多，營養過剩造成過重。建議調整寶寶飲食，降低未來寶寶體重過重的風險	若為寶寶挑食或食慾不振而厭奶，爸媽可以為寶寶挑選喜歡的成長配方或副食品。若非上述的問題，則有可能寶寶腸胃吸收能力不佳，造成營養不良
頭圍	可能是畸形或腦積水所致，建議帶寶寶至醫院，給醫師評估	需由醫師評估是營養不良；或是大腦發育較慢

寶寶好成長有感見證

世界第一營養濃厚配方

生長曲線落後怎麼辦？追蹤寶寶生長曲線，給予最好的營養支持，讓寶寶成長茁壯

即使生長曲線沒有低於第3百分位，只要寶寶身高、體重及頭圍單項低於平均，就容易讓爸媽擔心不已。但請各位爸媽不用太過焦慮，記得定期測量寶寶的身高、體重及頭圍，並給寶寶均衡營養支持，同時配合醫師追蹤寶寶成長狀況即可。

寶寶的成長進度與飲食習習相關，所以寶寶自身的體質狀況、消化道健康和攝取的營養成分，也都是影養寶寶生長曲線的重要關鍵喔！權威兒科醫師林應然推薦的「能恩水解茁悅3」能夠滿足多方寶寶需求；精準定位水解技術能夠切斷特定蛋白片段，轉化為溫和細緻蛋白，為寶寶有效調整體質，打好底子。「能恩水解茁悅3」的Bio-Peptide生物活性胜肽，近來更榮獲美國及歐盟專利認證*的殊榮。

消化道健康方面，能恩水解茁悅3添加LR羅伊氏菌搭配FOS/GOS也就是益生菌及益生菌的食物，幫助消化道健康發展。營養部分不僅添加適合寶寶成長的優質蛋白質，更額外添加維生素D增進鈣吸收、幫助骨骼發展；添加鋅幫寶寶維持好胃口！健康體質、消化道健康、營養三管齊下，寶寶生長曲線爸媽好放心！

*美國專利證號 US10092633B2
*歐洲專利證號 EP3082842B1

嬰兒生長曲線常見Q&A生長曲線異常不要焦急，先詢問醫師意見

Q1台灣衛福部使用的生長曲線，是採計台灣寶寶及兒童的資料嗎？
衛生福利部國民健康署「新版兒童生長曲線圖」，是世界衛生組織WHO公布的生長曲線圖，可以適用於全球0-2歲兒童生長曲線，也適用於台灣寶寶的頭圍、身高及體重發展。

Q2若生長曲線指標過高或過低，應該怎麼辦？
若身高天生比別人高，也可能遺傳自父母，體重與頭圍數值都會比較高。但如果是單一項目數值異常，如身高、體重正常，頭圍卻高於第97百分位，建議爸媽可以帶寶寶去醫院，尋求醫師專業意見。

若某次量測寶寶生長曲線，發現寶寶的嬰兒生長曲線相比上次，突然掉落兩個區間，就算沒有低於第3百分位，也建議爸媽更頻繁地追蹤寶寶的成長曲線。而基本上，寶寶成長過快或過慢，都建議諮詢醫師的專業意見。

寶寶好成長有感見證

世界第一營養濃厚配方