12-24個月
文章

生長曲線圖怎麼看？掌握嬰兒生長曲線，讓寶寶健康快樂成長

二月 15, 2021

1 MIN

一般而言，嬰幼兒之生長指標若落在第97百分位及第3百分位的兩曲線之間，都屬於正常範圍內；如果高於第97百分位或低於第3百分位時，就要考慮寶寶的該項生長指標有過高或過低之情形。另外，寶寶長的太快或太慢，一下偏離自己的生長曲線區間時，建議媽媽諮詢醫師，了解寶寶更進一步的生長情形喔！

寶寶在0~3歲的成長幅度驚人，「身高體重有沒有達標？」是每個父母都很關心的主題。**能夠反映寶寶成長狀況的生長曲線圖，可以協助爸媽，確認寶寶成長狀況，是否符合健康寶寶的成長曲線。本文將與爸媽們分享，生長曲線圖定義、嬰兒生長曲線圖使用時機，以及如何從生長曲線掌握寶寶生長狀況。**期待能夠協助爸媽，看懂嬰兒生長曲線，適時調整育兒策略，讓寶寶健康成長。

爸媽想觀察寶寶生長曲線，衛福部「生長曲線圖」是主要標準

生長曲線圖，通常是用以呈現嬰兒及兒童的生長歷程圖。**衛生福利部國民健康署「新版兒童生長曲線圖」，為目前嬰兒生長曲線的主要判斷標準**。此兒童生長曲線圖，是採用世界衛生組織(WHO)公布，適用於全球0-2歲兒童生長曲線圖。
生長曲線圖可以協助爸媽、寶寶照顧者及專業醫護人員，掌握寶寶及兒童的生長發展，並且判斷是否符合健康體位。因此，了解嬰兒生長曲線怎麼看，也是爸媽在寶寶0-3歲必學課題。

不可忽視的寶寶三大生長指標，在嬰兒生長曲線圖上都找得到

一般來說，嬰兒的三大生長指標：身高（身長）、體重及頭圍，是媽媽最容易從外觀觀察得出來的。因此，生長曲線圖上都會記錄著嬰兒的身高、體重及頭圍，來讓我們可以由這三大指標，觀察寶寶生長狀況。

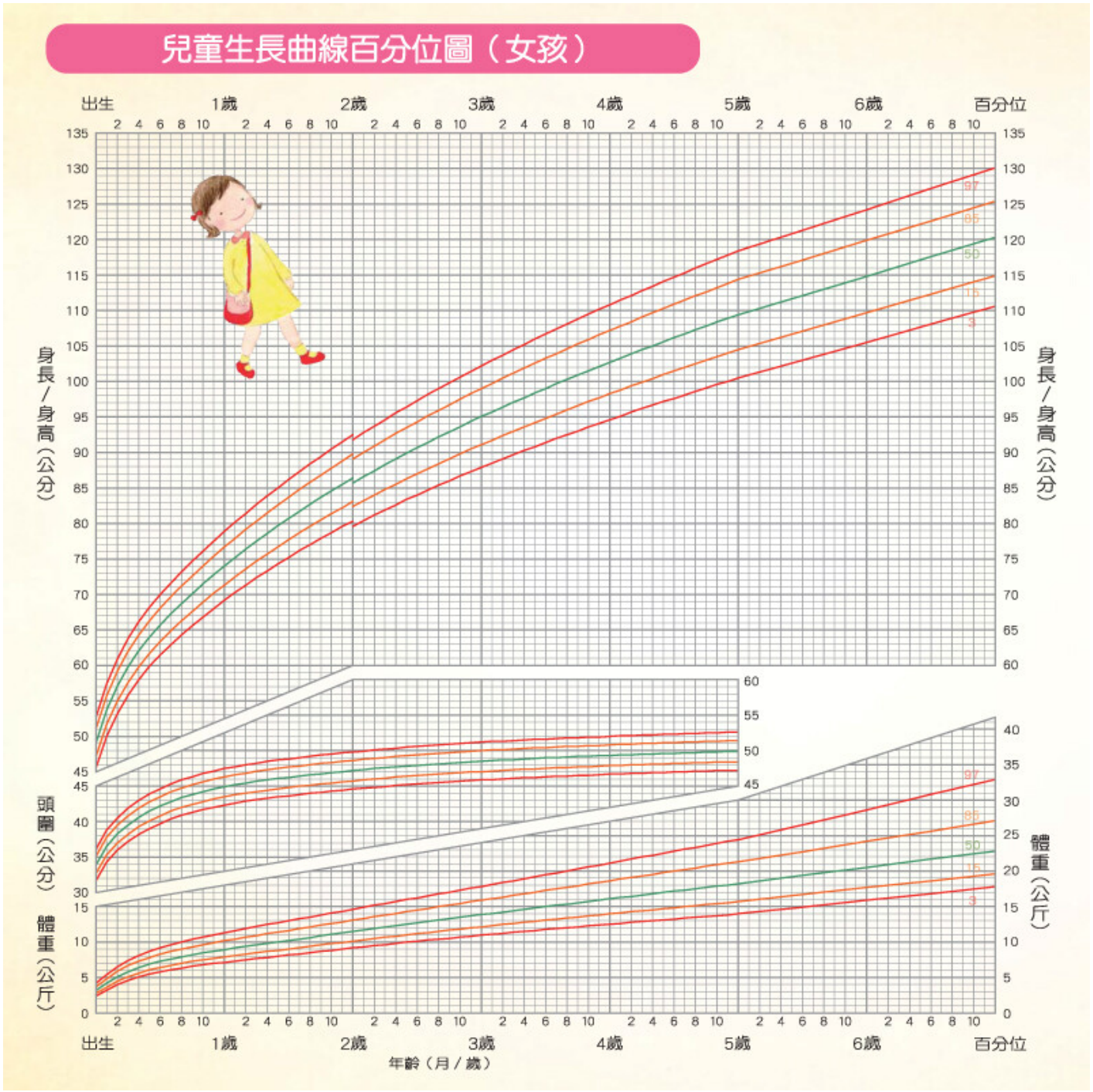
每次測量寶寶生長三大指標，別忘了記錄下來與生長曲線圖比對

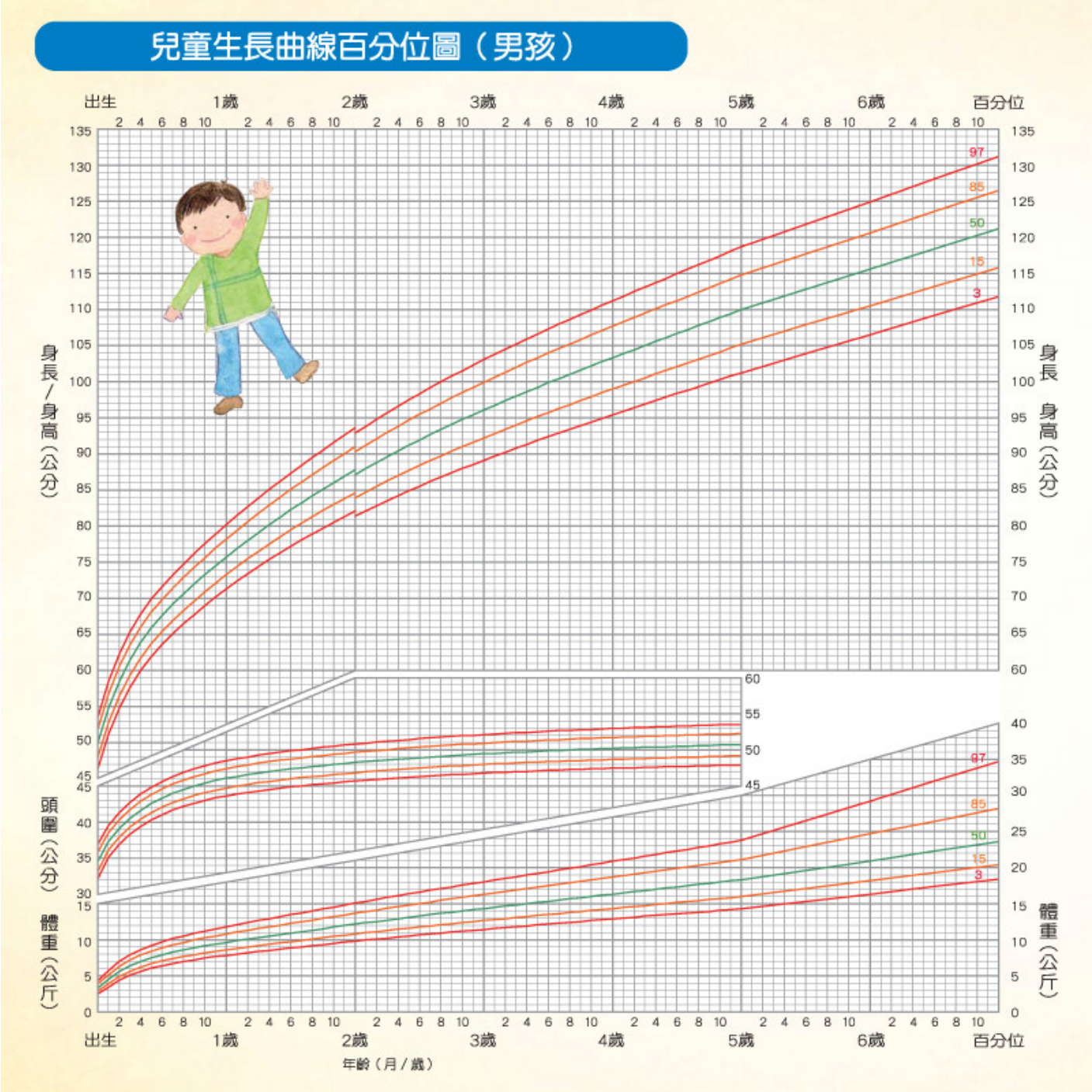
生長曲線圖在很多場合都用得上，如寶寶在醫院檢測身高、體重及頭圍時，醫師便會比對生長曲線圖，來確認寶寶的生長狀況。而爸媽在家給寶寶測量身高、體重及頭圍時，也可以記錄在寶寶生長曲線圖上。

生長曲線百分位圖怎麼看？如何評估身高、體重與頭圍符合生長曲線？

兒童生長曲線百分位圖，分別有男/女孩身高、體重與頭圍等三個生長指標之百分位圖。身高、體重與頭圍在每張曲線圖上，均有五條曲線，由上而下分別代表同年齡層之第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。
一般而言，**嬰幼兒之生長指標若落在第97百分位及第3百分位的兩曲線之間，都屬於正常範圍內；**如果高於第97百分位或低於第3百分位時，就要考慮嬰兒的該項生長指標，有過高或過低之情形。

兒童生長曲線百分位圖（女孩）





▲ 透過生長曲線百分位圖，能夠了解嬰兒身高、體重及頭圍是否符合成長曲線　　圖片來源：生長曲線圖｜衛生福利部國民健康署

衛福部生長曲線試算系統，讓爸媽立即了解寶寶成長狀況

衛生福利部國民健康署的試算系統，可以快速計算出身高、體重與頭圍各項數值的所在區間，幫助爸媽迅速了解小孩生長狀況。另外，**寶寶長的太快或太慢，一下偏離自己的成長曲線區間時，建議媽媽諮詢醫師，了解寶寶更進一步的生長情形喔！**



▲ 輸入寶寶身高、體重與頭圍，可以立刻計算寶寶生長曲線，是否落在正常範圍　　圖片來源：新版兒童生長曲線 | 健康九九網站
立即算出寶寶生長曲線百分位：
新版兒童生長曲線 | 健康九九網站

從生長曲線百分位圖，找出寶寶成長問題，從根本開始解決

當身高、體重與頭圍各數值，高於第97百分位或低於第3百分位時，通常是寶寶生長異常的徵兆。以下針對寶寶身高、體重與頭圍過高、過低各種狀況，分析可能造成因素，以及對寶寶未來造成的影響。

(1) 身高高於第97百分位

寶寶身高比一般寶寶高，也可能只是爸媽遺傳。因此，寶寶身高若高於第97百分位，且爸媽身高也非常高，則不需要太擔心。若爸媽還是很擔心寶寶身高異常，建議去醫院尋求專業意見。

(2) 身高低於第3百分位

在寶寶1歲以後，因體重增加速度趨緩，我們會將身高列為主要指標。**若寶寶身高一直都低於第3百分位時，可能是生長激素不足。**建議媽媽要讓寶寶在晚上9點至凌晨3點，都維持在熟睡狀態，才會分泌足夠生長激素，讓寶寶身高正常成長。

(3) 體重高於第97百分位

若寶寶體重持續高於第97百分位，有可能寶寶營養攝取過剩，需要調整飲食，避免增加未來體重過重的可能性，以及高血脂等風險。

(4)體重低於第3百分位

如果不是寶寶挑食，或者是食慾不振，媽媽需要注意，有可能是寶寶腸胃吸收能力差，所引起的成長不良，造成體重過低。**若體重持續低於成長曲線第3百分位，則可能會影響寶寶未來的發育。**

(5)頭圍高於第97百分位

若寶寶頭圍過大，可能是腦積水，也可能是畸形所致，建議由醫師臨床評估診斷。

(6)頭圍低於第3百分位

若寶寶頭圍低於第3百分位，有可能會是寶寶大腦發育不全，也可能只是營養不良，建議媽咪帶著寶寶去醫院檢測，尋求專業意見。
延伸閱讀：
早產或低體重寶寶一定要知道的生長曲線標準

寶寶生長指標異常，媽咪不要焦急，先詢問醫護人員專業意見

前文有提到身高高於第97百分位，可能是因為高大爸媽的遺傳，而體重與頭圍，當然也會高於第97百分位，即為正常現象。因此，當生長指標異常時，媽咪不要太焦急，可以先審視自己與伴侶是否較為高大，若仍難以安心，可以帶寶寶去醫院尋求專業意見。
還有一點需要提醒媽咪，若寶寶的嬰兒生長曲線掉兩個區間，即便仍在正常範圍，也可能會是寶寶生長異常的徵兆，需要定期追蹤，或者諮詢專業醫護人員。

寶寶生長曲線落後怎麼辦？良好睡眠與均衡營養，幫助寶寶健康成長

寶寶擁有良好的睡眠，才會分泌足夠的生長激素，讓寶寶正常生長；而均衡多元的營養、飲食習慣，更決定寶寶生長指標的成長狀況。因此想讓寶寶健康長大，成長符合正常的生長曲線，良好睡眠與均衡營養必不可少。

持續觀察寶寶生長曲線，吸收過去經驗，在未來協助寶寶健康成長

相信讀完已上的內容，爸媽們已經了解嬰兒生長曲線及生長指標，而在未來，也建議需定期量測寶寶身高、體重及頭圍，並手繪寶寶成長曲線，如此一來，可以了解寶寶過去的成長狀況，也能作為未來寶寶照顧調整的依據，讓寶寶能夠茁壯成長。

最後，提供寶寶滿兩歲的正常身高、體重與頭圍，讓爸媽們參考：
寶寶滿兩歲（12-24個月）：
男生體重：9.5-12公斤
男生身高：76-88公分
男生頭圍：46-48.5公分

女生體重：9-11.5公斤
女生身高：74-86公分
女生頭圍：45-47.5公分

延伸閱讀：
0-6個月寶寶生長曲線的評估標準
6個月-1歲寶寶成長評估標準

資料來源：
衛生福利部國民健康署 兒童健康手冊（105年）
The WHO Child Growth Standards