0-6個月
文章

新生兒體重增加多少才標準？體重是寶寶健康指標

一月 4, 2023

1 MIN

新生兒出生之後，寶寶的健康是爸爸媽媽們最在意的。而寶寶健不健康，最直觀的指標就是寶寶的體重。雖然每個寶寶出生的體重不盡相同，但究竟新生兒體重多少才算正常？過輕或過重又是因為什麼原因造成？該如何解決呢？

根據國民健康署109年出生通報統計，有16,517名新生兒的出生體重小於2,500公克，佔全國出生人口的10.16%，約每10名新生兒就有一名出生體重過輕。低出生體重不只會對嬰兒的生長發育和認知發育造成影響，甚至有可能導致未來慢性病的發生，由上可知，新生兒的體重是新生兒健康的指標之一。

新生兒出生之後，寶寶的健康是爸爸媽媽們最在意的。**而寶寶健不健康，最直觀的指標就是寶寶的體重。**雖然每個寶寶出生的體重不盡相同，但究竟新生兒體重多少才算正常？過輕或過重又是因為什麼原因造成？體重異常該如何調整呢？

新生兒體重範圍是多少？怎樣算是低(極低)出生體重兒？

一般來說，正常新生兒體重區間為2500克至4000克，而男性寶寶平均體重為3300克，女性寶寶則為3200克。每個寶寶的體重成長幅度，在生長曲線上也不一樣。新生兒體重也會受到週數的影響，像是35週體重就會跟36週體重有所不同。

而體重介於1500-2500公克的寶寶，稱為「低出生體重兒」，不足1500克的寶寶則稱為「極低出生體重兒」。低出生體重兒不一定是因為早產，但極低初生體重兒則多為早產兒。

新生兒出生體重越輕，面臨到的健康問題往往更多。同樣的，胎兒過重也會有問題產生。通常過重的胎兒體型較大，媽媽在生產過程中，需要耗費更多力氣，母體跟寶寶也有較高的機率在生產中受傷。

新生兒體重成長幅度，頭四個月成長幅度最為快速，平均超過600克

寶寶的成長速度相當驚人，尤其在前四個月的成長幅度最大，平均每個寶寶能在這四個月內成長將近3000克。**出生到第一個月之間平均體重增長1000克，接下來前四個月平均體重成長超過600克；第七個月之後開始成長趨緩，成長幅度約落在每個月300克左右；寶寶到12個月之後，平均體重大約會是出生體重的約3倍左右。**

如果寶寶的生長趨近穩定，可以參考以下新生兒體重正常範圍，來檢視寶寶的成長狀況：

新生兒出生月數	新生兒體重正常範圍
1	3.2 公斤~5.7 公斤
2	4公斤~7公斤
3	4.6公斤~7.9公斤
4	5.1公斤~8.6公斤
5	5.5公斤~9.2公斤
6	5.8公斤~9.7公斤
7	6.1公斤~10.2公斤
8	6.3公斤~10.5公斤
9	6.6公斤~10.9公斤
10	6.8公斤~11.2公斤
11	7公斤~11.5公斤
12	7.1公斤~11.8公斤

注意新生兒體重，這些新生兒體重異常原因可能是成長警訊

體重是寶寶的重要指標之一，所以平時家長就需要多注意小孩體重。若發現體重過重或過輕，便可以檢視是否是下列原因所造成，對症下藥。

新生兒體重過輕原因：

- 先天胎盤太小
- 染色體異常
- 高齡產婦
- 孕媽媽注意體態，營養攝取不足
- 不知懷孕而未做產檢，因此未依寶寶需求補充足夠食物
- 母體子宮胎盤功能不佳，無法供應足夠營養給胎兒

新生兒體重過重原因：

- 遺傳因素
- 媽媽患有糖尿病
- 過度餵食

有種特殊情況，也會導致新生兒體重下降，就是嬰兒剛出生時生理性的體重下降。**因為新生兒出生後，胎便及尿液排出，再加上脫水和食物攝取量少的原因，新生兒在出生一週內，會下將約5~10%的體重。**

在這之後，**新生兒體重每天會增加20~30克，需要10~14天，便可回復原本體重，**滿月時體重會增加大約1000克，家長不用過於擔心。



▲ 新生兒體重異常，可能會導致往後發展問題，家長需要多注意

新生兒體重過輕該怎麼辦？把握黃金期為寶寶補充營養

寶寶在出生的前兩個月是補充營養的黃金時期。可以與醫生討論，是否在這兩個月的時間內，多給孩子補充營養。

以下新生兒體重異常時，家長可以採取的行動，來幫助寶寶補充營養：

- ### 哺餵母乳及母乳添加劑

  早產兒的腸道吸收能力較弱，給寶寶哺餵母乳會比較容易吸收，母乳還可以提供抗體、活性因子、免疫球蛋白及腸道生長因子。哺餵母乳的同時，媽媽們也可服用綜合維他命（如：媽媽膠囊），能提供媽媽乳汁製造的材料，並補足媽媽產後哺乳的營養需求。同時也建議媽媽們使用母乳添加劑，母乳添加劑可增加寶寶攝取的熱量與營養，讓寶寶追趕成長。

• 使用早產兒配方奶

若寶寶無法得到足夠的母乳餵養，則建議使用營養完整的配方奶，如早產及低體重專用配方。除了能增加寶寶的營養給予外，還有與母乳最接近的水解蛋白，可以改善寶寶消化與腸胃道耐受問題。

• 追蹤體重

新生兒體重跟往後發展有密不可分的關係，需要持續的追趕成長。即使過了前兩個月的黃金追趕期，也要繼續努力，在後幾個月保持追蹤。



▲ 新生兒體重成長速度快，需要把握黃金關鍵期補充營養

新生兒體重發展注意事項，讓寶寶健康成長

新生兒若體重不足，大多是因為營養問題所導致，因此更要注重寶寶自身的體質狀況、消化道健康和攝取的營養成分。若無法完全哺餵母乳，在奶粉的選擇上，可以挑選含益生菌（如羅伊氏菌）和益菌生（如FOS/GOS□的配方奶，兩者搭配能夠改變腸道中細菌菌叢的生態，幫助寶寶消化道健康發展。

除選擇添加益生菌和益菌生的配方外，也不能忽視蛋白質、鈣等成分，優質蛋白質可以幫助寶寶成長；維生素D能增進鈣吸收、幫助骨骼發展；鋅則能幫寶寶維持好胃口。

另外有幾項維持正常新生兒身高體重，需要注意的事項：
1. 注意營養均衡，避免寶寶偏食
2. 寶寶睡眠時間充足，每天約12小時
3. 讓寶寶多多活動
4. 良好生活環境，減少生病的機會

新生兒體重都沒有增加？整理常見Q&A□為媽咪守護寶寶成長

Q1□新生兒體重比出生時低是為什麼？該怎麼辦？

新生兒體重在出生後的頭一到兩天，體重會有下降的現象發生，醫學上稱為「生理性脫水」，新生兒出生之後，因為寶寶的相對體表面積比成人大，以至於消耗的水分會比較多。

再加上寶寶還沒學習好吸奶的方式，容易造成營養不足，導致體重逐漸減輕。**反而如果寶寶體重沒有下降，則需要檢查寶寶的腎功能是否有異常，才造成營養代謝較慢的情況發生。**

Q2□寶寶體重都沒有增加，是不是照顧方式有問題？

寶寶的體重沒有增加時，家長可以從食物或是寶寶平常生活習慣來檢視。像是可能寶寶的奶量不夠，或是寶寶活動量少，又或者是有什麼原因造成寶寶睡眠品質不佳等等。雖然說體重是看新生兒到底健不健康的標準之一，但並非唯一指標，若爸媽們有疑慮，建議諮詢專業醫護人員，不用太過擔心。

Q3□寶寶小時候胖不是胖，越胖以後長越好嗎？

如果新生兒體重持續增加，家長沒有幫助寶寶做控制，可能會導致寶寶罹患某些疾病的機率上升，**像是心血管疾病、代謝性疾病、氣喘、性早熟等。還有可能因肌肉骨骼的負擔過重，**導致寶寶以後變形性膝關節炎，甚至骨骼老化和骨質疏鬆。

參考資料：
兒童健康手冊－衛生福利部國民健康署