早產兒居家照護秘訣
文章

早產或低體重寶寶一定要知道的生長標準

二月 13，2021

1 MIN



善加利用生長曲線圖，陪伴寶寶一起成長

矯正年齡是由預產期當天開始算的年齡。不論寶寶何時出生，以「現在日期」減去「預產日期」，

即可計算出寶寶的「矯正年齡」。例如寶寶出生日期為8月1日，媽媽的預產期是10月1日，則至11月1日時，寶寶的矯正年齡為1個月。

寶寶成長參考表



男寶寶	身高	體重	頭圍
第五周	53.3~55.3	4.1~4.7	36.4~37.6
第六周	54.2~56.2	4.3~4.9	36.8~38.1
第七周	55.0~57.1	4.5~5.2	37.3~38.5
第八周	55.8~57.9	4.7~5.4	37.7~38.9
第九周	56.6~58.7	4.9~5.6	38.0~39.2
第十周	57.3~59.4	5.1~5.8	38.4~39.6
第十一周	58.0~60.1	5.3~6.0	38.7~39.9
第十二周	58.7~60.8	5.5~6.2	39.0~40.2
第十三周	59.3~61.4	5.6~6.4	39.3~40.5
第五個月	63.7~65.9	6.7~7.5	41.3~42.6



女寶寶	身高	體重	頭圍
第五周	52.4~54.2	3.8~4.3	35.6~36.8
第六周	53.0~55.1	4.0~4.6	36.0~37.3
第七周	53.8~55.8	4.2~4.8	36.4~37.7
第八周	54.5~56.6	4.4~5.0	36.8~38.0
第九周	55.2~57.3	4.5~5.2	37.1~38.4
第十周	55.8~57.9	4.7~5.4	37.4~38.7
第十一周	56.4~58.6	4.8~5.5	37.7~39.0
第十二周	57.0~59.2	5.0~5.7	38.0~39.3
第十三周	57.6~59.8	5.1~5.8	38.2~39.5
第五個月	61.7~64.0	6.1~6.9	40.1~41.5

每個寶寶都有自己的生長步調，上面的數字僅作為媽咪參考。當寶寶的生長低於上述範圍時，建議諮詢專業兒科醫師，依照寶寶狀態調整飲食計畫喔！

重要聲明：

懷孕期間及分娩後攝取營養均衡的飲食，可幫助支持母乳餵哺。 寶寶出生後前6個月建議以純母乳餵哺，爾後應給予充足且營養的副食品，配合持續的母乳餵哺直到寶寶2歲及以上。