寶寶0-1歲文章
文章

兒童生長曲線圖怎麼看？3個指標掌握嬰兒生長曲線計算方式

六月 9, 2025

寶寶的成長一直都是家長最重視的，想讓自己的小孩能夠健健康康長大，深怕會比同齡小孩長的慢。 若想瞭解自己小孩，相較於同齡小朋友成長的情況如何，可以透過生長曲線圖，知道寶寶的成長程度及趨勢。

新手爸媽可以從生長曲線圖，了解寶寶目前生長狀況，與同齡比較大概落在哪個區間，也可以知道寶寶的成長是否趨緩或增長，甚至可以從圖中了解到寶寶是否可能有潛在的疾病，影響到成長。

寶寶的成長是每位家長最關心的事，而兒童生長曲線圖正是觀察寶寶成長發展狀況的好幫手。這些生長曲線不僅是醫師評估的判斷標準，也能幫助家長掌握孩子的成長趨勢。本文整理寶寶生長曲線計算方式，讓家長了解生長曲線怎麼看，就能更放心地陪伴孩子健康成長、穩定發展。

生長曲線是什麼？家長必懂的寶寶生長曲線計算指標

生長曲線是用來記錄與觀察孩子「長高、變壯、發育」速度的參考圖。目前台灣評估的標準，是**衛生福利部國民健康署所採用的「新版兒童生長曲線」**，此圖表是根據世界衛生組織（WHO）所公布的、適用於0-2歲兒童的成長數據製作而成。

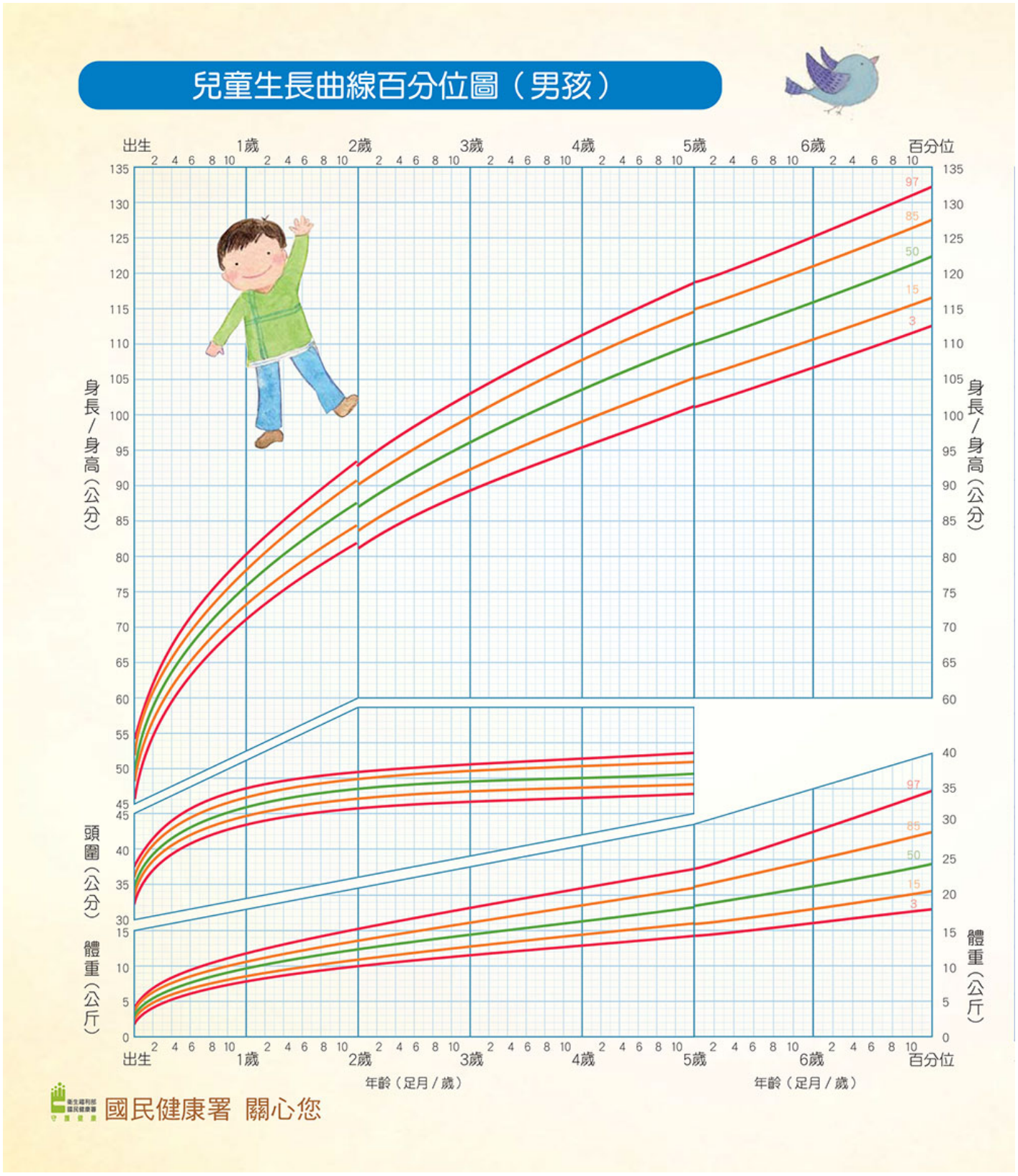
生長曲線怎麼看？從兒童生長曲線百分位看寶寶成長發展

生長曲線怎麼看呢？在兒童生長曲線圖中，每條曲線代表一個「百分位」，用來顯示寶寶在同齡同性別的其他嬰幼兒中，成長發展的相對位置。**這五條生長曲線各對應到五個不同百分位，分別是第97百分位、第85百分位、第50百分位、第15百分位、第3百分位。**

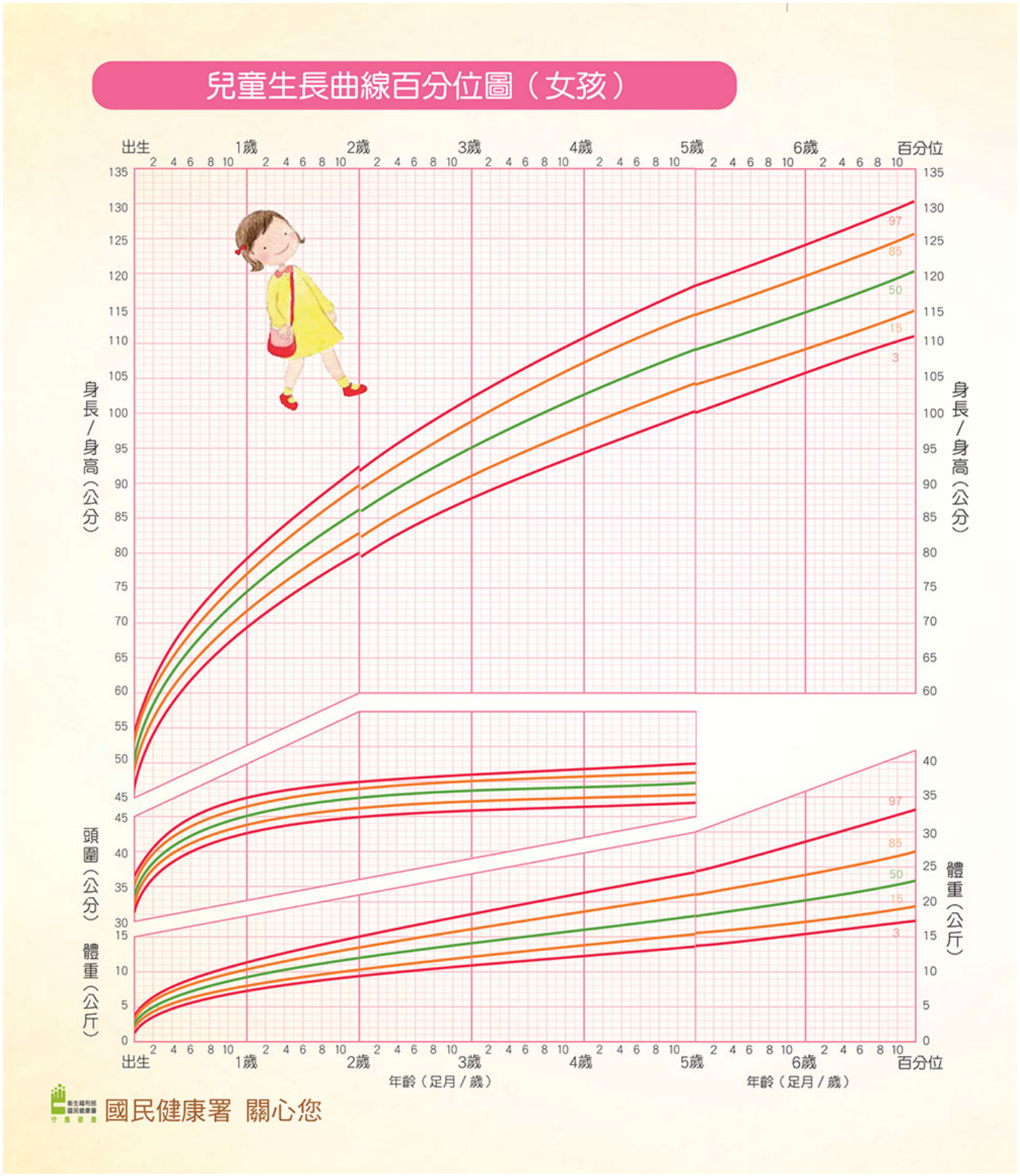
若是生長曲線落在第3百分位與第97百分位之間，皆代表寶寶發育屬正常的範圍；但若是高過了第97

百分位或是低於第3百分位，則建議帶寶寶至醫療院所請醫師來做更進一步的生長指標評估。

怎麼使用生長曲線表呢？從橫軸座標先看年齡，再對應到縱軸座標的頭圍、身高和體重。在交會處畫一個點做定位，之後重複操作，便可以得出寶寶的生長曲線。另外，**男孩與女孩所使用的生長曲線圖是分開設計的**，這是因為性別上的基因差異會影響身高、體重等成長指標，使得兩者在發展過程中呈現出不同的成長趨勢。



▲男寶寶生長曲線怎麼看？透過兒童生長曲線百分位圖（男孩），先看年齡，再對應頭圍、身高和體重



▲女寶寶生長曲線怎麼看？透過兒童生長曲線百分位圖（女孩），先看年齡，再對應頭圍、身高和體重

寶寶生長曲線計算機：爸媽在家也能輕鬆判讀成長百分位

有些家長會很在意寶寶成長所在的百分位，認為數字一定要越高越好，但其實並不需要如此計較百分位，**只要數值皆在正常範圍內且每次測量的生長曲線皆坐落在同一個百分位**，就表示寶寶成長穩定，發育良好。但是如果接連兩次的測量結果，數值升高或降低的幅度過大，便需要多注意狀況，可能是生長異常的警示燈。

通常爸媽帶寶寶看診時，或是接種預防針的時候，醫師會同步幫寶寶確認兒童健康手冊上生長曲線圖發展是否正常。不過也建議爸爸媽媽平常可以在家中幫寶寶測量頭圍、身高和體重，並登記在生長曲線圖上，以便後續的提供給醫師進行追蹤和評估。

目前在網路上也有許多寶寶生長曲線計算機來協助計算嬰兒生長數值的百分位區間，爸爸媽媽可參考衛生福利部國民健康署網站健康九九提供的「新版生長曲線計算機」，只要輸入寶寶性別、生日、測量日、頭圍、身高、體重，就能了解寶寶目前各項數據在生長曲線的百分位，快速掌握寶寶的成長狀況。



▲衛生福利部部國民健康署網站健康九九「新版生長曲線計算機」，模擬結果圖

一次看懂生長曲線指標：頭圍/身高/體重，對照寶寶成長發展別擔心

兒童生長曲線圖中，總共有三項指標：頭圍、身高和體重，我們可以在生長曲線圖中，了解寶寶的成長趨勢，並觀察與其他同齡的寶寶相比是否有穩定發展。**根據衛生福利部部國民健康署發布的台灣兒童身高體重對照表，只要寶寶的成長在正常範圍內，通常無需過於擔心**；不過如果寶寶的數值高於第97百分位或低於第3百分位，就應提高警覺，進一步請醫師評估與追蹤。

嬰兒頭圍的生長曲線百分比標準

- **頭圍超過第97百分位：**可能需要透過超音波來判斷是否有腦室擴大甚至嚴重到水腦的可能性，水腦的特徵是頭圍會越來越大，更會影響到寶寶神經學的發育。
- **頭圍小於第3百分位：**可能因囟門過早閉合，使得大腦發育不全，常合併其他器官的異常，建議請專業醫師評估。

嬰兒身高的生長曲線百分比標準

- **身高超過第97百分位：**在寶寶 1 歲前，由於身高比較難測量，誤差會較大，而且還會受到爸媽身高遺傳影響，因此不需過於擔心。
- **身高小於第3百分位：**在寶寶1歲之後，因為體重跟頭圍的成長速度都趨緩，身高的重要性也隨之上升。若是寶寶此時身高低於生長曲線圖的第3百分位，可能就會需要擔心，是否缺少生長賀爾蒙或是其他慢性病所導致。

根據新版世界衛生組織（WHO）公布的的嬰兒身高體重標準，剛出生的新生兒平均身高為50公分，通常男孩的身高會較女孩高一點。 以下為0-3歲男孩和女孩第3百分位至第97百分位的身高標準範圍（公分），提供爸媽參考：

	剛出生新生兒	6個月嬰兒	1歲幼兒	1.5歲幼兒	2歲幼兒	3歲幼兒
男寶寶（公分）	46.3-53.4	63.6-71.6	71.3-80.2	77.2-87.3	82.1-93.6	89.1-103.1
女寶寶（公分）	45.6-52.7	61.5-70.0	69.2-78.9	75.2-86.2	80.3-92.5	87.9-102.2

嬰兒體重的生長曲線百分比標準

- **身高超過第97百分位：**可能因為攝取過量營養，使得寶寶體重超過標準，建議需要調整餵食的習慣，以降低寶寶未來過度肥胖的高風險機率。
- **身高小於第3百分位：**除了寶寶挑食或食慾不振問題，也可能是寶寶的腸胃吸收能力較差，導

致成長不良，進而影響體重發育。如果體重持續低於成長曲線的第3百分位，可能會對寶寶未來的發育產生影響。

	剛出生新生兒	6個月嬰兒	1歲幼兒	1.5歲幼兒	2歲幼兒	3歲幼兒
男寶寶（公斤）	2.5-4.3	6.4-9.7	7.8-11.8	8.9-13.5	9.8-15.1	11.4-18.0
女寶寶（公斤）	2.4-4.2	5.8-9.2	7.1-11.3	8.2-13.0	9.2-14.6	11.0-17.8



▲生長曲線圖是通過數據統計之後的結果，在第3百分位至第97百分位範圍之內都被視為正常的成長範圍

延伸閱讀：嬰幼兒發展成長里程碑有哪些階段？檢視成長指標，和寶寶一起成長

兒童生長曲線及寶寶成長常見問題Q&A

很多新手爸媽在面對兒童生長曲線怎麼看時，常會感到疑惑或擔心，怕寶寶的生長曲線落後同齡孩子，或是身高、體重超出正常範圍。以下整理五個兒童生長曲線常見問題與解答，協助家長更了解

生長曲線的判讀方式，以及該如何應對寶寶成長過程中可能出現的狀況。

Q1生長曲線怎樣算正常？

生長曲線圖是通過數據統計之後的結果，在正常範圍第3百分位至第97百分位範圍之內多屬於正常，但仍有部分例外。有些寶寶雖然不在範圍內，但都有依據自己的生長曲線穩定成長，所以生長曲線圖還是僅供參考，建議多觀察寶寶的實際狀況，以及尋求專業醫師的協助。

Q2 從生長曲線圖發現寶寶體重成長突然趨緩怎麼辦？

在寶寶4個月之前，成長速度較快，之後就會慢慢趨緩下來，所以爸爸媽媽不需擔心是否營養不良，這是正常的成長過程。只要寶寶仍然按照生長曲線穩定成長，就不必過度焦慮。

Q3 生長曲線落後怎麼辦？

寶寶的生長曲線進度會受到父母遺傳基因、或是生活習慣影響，因此爸爸媽媽發現寶寶生長曲線落後的情況不需過於擔心。第一步請先諮詢專業醫師的評估與建議，不要輕信民俗偏方；同時也要留意寶寶是否有充足的睡眠、攝取均衡營養，這些都是影響生長激素分泌與身體發育的重要因素，有助於寶寶健康成長，穩定地依照自己的節奏發展生長曲線。

Q4 生長曲線圖多久看一次？

寶寶的成長速度很快，建議家長至少一到兩個月需記錄寶寶在生長曲線圖的生長狀況，包含頭圍、身高、體重三項指標，並且定期帶寶寶到醫療院所進行身體檢查，聽取醫療人員專業建議，及早掌握成長狀況，確保寶寶健康發育。

Q5 寶寶在生長曲線上過重該怎麼辦？

如果嬰兒時期體重增加過快，之後長大肥胖機率也較高，罹患高血壓或慢性病等疾病的機率也高。因此建議家長應該要時時注意寶寶的成長狀況，一旦發現異常，像是寶寶一下子偏離自己的成長曲線區間時，便須與小兒科醫師聯繫。

重點摘要：

- 兒童生長曲線圖橫軸代表寶寶年齡，縱軸則有頭圍、身高及體重三項指標。找到寶寶年齡與三項指標的交會處，每次測量做上記號，便可得到寶寶的生長曲線。
- 寶寶生長曲線計算區間有第97百分位、第85百分位、第50百分位、第15百分位、第3百分位，如果寶寶的生長曲線出現低於第3百分位，或是高於第97百分位的情況，建議諮詢醫師的進一步評估。
- 只要生長曲線的數值皆在正常範圍內，且每次測量的生長曲線皆坐落在同一個百分位，就表示寶寶成長穩定。
- 男孩與女孩的生長曲線指標是不同的，在發展過程中呈現出不同的成長趨勢，需要對應不同的生長曲線圖。
- 爸爸媽媽可利用衛生福利部國民健康署網站提供的「新版生長曲線計算機」，即時掌握寶寶的生長曲線狀況。

參考：

- 新版生長曲線計算機(link)
- 0-7歲兒童生長曲線圖-國民健康署(link)
- 0-7歲兒童生長曲線-國民健康署(link)
- 0~2歲寶寶身高、體重、頭圍生長發育，多少才標準？(link)
- Child growtd standards - WHO(link)


—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家
媽咪迎新禮
立即免費領取