



生長曲線圖怎麼看？3個指標簡單掌握嬰兒成長狀況

寶寶0-1歲文章

文章

11 月 21, 2022

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。

Author(s): 審稿人 - 蔡明倫醫師

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。

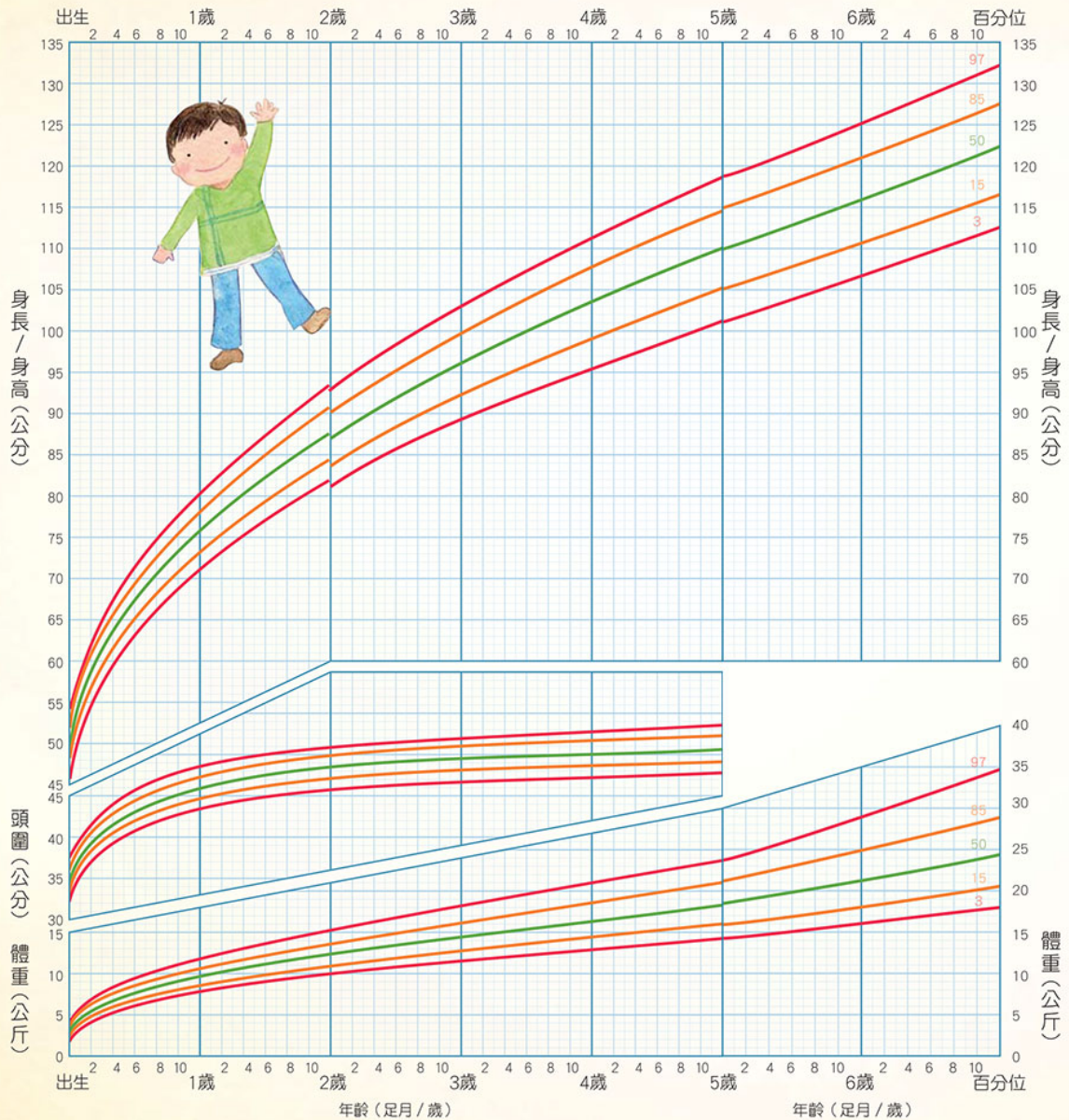
新手爸媽可以從生長曲線圖，了解寶寶目前生長狀況，與同齡比較大概落在哪個區間，也可以知道寶寶的成長是否趨緩或增長，或是營養狀況，甚至可以從圖中了解到寶寶是否可能有潛在的疾病，影響到成長狀況。

生長曲線怎麼看？了解使用方式其實不難

生長曲線怎麼看呢？雖然生長曲線圖看起來很複雜，但其實並沒有想像中難懂。衛生福利部國民健康署採用世界衛生組織〔WHO〕0-2歲所公布的生長曲線，圖中的五條線各代表**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3百分位與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97百分位或是低於3百分位，則建議帶寶寶至醫療院所請醫師來做生長的評估。

怎麼使用生長曲線表呢？接著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，若覺得每次這樣操作太麻藍，也可以在網路上找到生長曲線計算機來幫忙計算。但是如果兩次的測量結果，升或降的幅度過大，便需要多注意狀況，可能是生長異常的警示燈。

兒童生長曲線百分位圖（男孩）



國民健康署 關心您

▲男寶寶生長曲線怎麼看？查照此表，生長曲線圖表：先看年齡，再對應頭圍、身高和體重

兒童生長曲線百分位圖（女孩）



國民健康署 關心您

▲女寶寶生長曲線怎麼看？查照此表，先看年齡，再對應頭圍、身高和體重

有些家長會很在意寶寶成長所在的百分位，數字一定要越高越好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。

其實並沒有固定什麼時間要查看生長曲線圖，通常在看診時，或是接種預防針的時候，醫

師會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，以便後續的追蹤和評估。

3個不同的生長曲線圖的指標，告訴我們什麼？

生長曲線圖中，總共有三項指標，頭圍、身高和體重。那麼可以在生長曲線圖中，看到這些指標告訴我們甚麼事呢？

頭圍：

頭圍要注意的是若在生長曲線圖上超過97百分位，可能就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。相反的，若頭圍小於3百分位，則可能因凶門過早閉合，常合併其他器官的異常。

身高：

在1歲前，由於身高比較難測量，且誤差會較大，所以相較於其他兩項指標來說較不重要。而在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。若是寶寶身高低於生長曲線圖的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。

體重：

若寶寶體重小於生長曲線圖的3百分位，可能是因為子宮內胎兒生長遲滯，導致生長方面問題，另外早產兒也可能因為營養腸胃道吸收問題，容易落在3百分位以下。而體重超過97百分位的寶寶，可能就是因為餵食過量，建議需要調整餵食的習慣。若是指標坐落在生長曲線圖正常範圍3百分位至97百分位的寶寶，建議家長可以依據寶寶的需求給與母乳或是配方奶，維持營養的供給即可。

此外，如果寶寶在1歲之前體重大於97百分位，在成長至7歲時，過度肥胖的比例超過5成，在成年之後，罹患高血壓及糖尿病的慢性病的機率也會升高。

您可以輸入寶寶以下的基本資料，系統會自動幫您算出生長百分位喔！

性別 生日 測量日
身高 cm 體重 kg 頭圍

送出



您的寶寶 0歲1個月

檢測值如下：

身高：等於 75 百分位的檢測值。

體重：介於 85 ~ 95 百分位之間。

▲衛生福利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

延伸閱讀：<一~二歲寶寶發展指標，會跑會跳會講話！>

新生兒平均體重及嬰兒體重成長幅度

根據世界衛生組織[WHO]的統計，男性新生兒平均體重為3300克，女性則為3200克。而男寶寶大約有69.7%落在2900克至3900克的區間，而女寶寶的區間則是2800克至3700克。所以爸爸媽媽不用太擔心寶寶低於平均，只要在正常的區間內，就不會有太大問題。

- 剛出生新生兒：男性新生兒平均體重為3300克，女性新生兒則為3200克。
- 5個月新生兒：男寶寶正常體重區間6.1-9.7公斤，女寶寶5.8-9.2公斤，新生兒出生的前4個月，是寶寶成長最快速的階段。
- 7個月嬰兒：男寶寶正常體重區間6.7-10.2公斤，女寶寶6.1-9.6公斤。
- 9個月嬰兒：男寶寶正常體重區間7.2-10.9公斤，女寶寶6.6-10.4公斤。
- 1歲幼兒：男寶寶的正常體重區間7.8-11.8公斤重，女寶寶則為7-11公斤。
- 3歲幼兒：男寶寶會成長至12.7公斤至16.2公斤，女寶寶則約為12.2公斤至15.8公斤。

	剛出生新生兒	5個月新生兒	7個月嬰兒	9個月嬰兒	1歲幼兒	3歲幼兒
男寶寶	2.5-4.3	6.1-9.7	6.7-10.2	7.2-10.9	7.8-11.8	12.7-16.2

女寶寶	2.4-5.2	5.8-9.2	6.1-9.6	6.6-10.4	7-11	12.2-15.8
-----	---------	---------	---------	----------	------	-----------

以上寶寶在各階段的參考體重區間，若寶寶接近離峰值，需請醫師評估寶寶發展狀況。在5歲之前，寶寶約以每年2公斤的速度成長。另外，雖然一開始女寶寶的平均體重較輕，但到了5歲時，男女體重狀況已無太大差距。

如過爸媽想知道自己的寶寶目前的生長狀況，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比。



▲生長曲線圖是通過數據統計之後的結果，在正常範圍3百分位至97百分位範圍之內多屬於正常

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>

常留意生長狀況，寶寶健康成長有保障

家長在寶寶成長過程中，可以說是最重要的角色。作為寶寶身邊最直接的觀察者，家長應該要時時注意寶寶每日的狀況，以及近期發育情況。一發現異常，像是寶寶長的太快或太慢，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。這麼一來，若有什麼疾病，就能提早發現及治療，幫助寶寶快樂且健康的長大。

最後也建議家長，最少要每天記錄寶寶在生長曲線圖的生長狀況，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，幫助新手爸媽在育兒路上更加順遂。

關於生長曲線及寶寶成長常見問題Q&A

Q1 在生長曲線圖範圍內就一定是正常嗎？

生長曲線圖是通過數據統計之後的結果，在正常範圍3百分位至97百分位範圍之內多屬於正常，但仍有部分例外，不過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，也有可能是正常的。所以圖表還是僅供參考，實際的狀況還是建議多觀察寶寶以及尋求專業醫師的協助。

Q2 寶寶體重成長突然趨緩怎麼辦？

在4個月之前寶寶的生長速度很快，之後就會慢慢趨緩下來，所以爸爸媽媽不用過於擔心營養不良，這是正常的狀況。只要寶寶還有依據生長曲線穩定成長即可。

Q3 寶寶過重該怎麼辦？

常常會聽到有人說「小時候胖不是胖」，不過其實並不全然正確。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。所以建議家長在嬰兒時期能哺餵母乳，就盡量給寶寶喝母乳，可以有效降低肥胖的風險。

Q4 生長曲線落後怎麼辦？

遇到寶寶生長的問題，第一步當然是詢問醫師，尋求專業的建議，不要輕信民俗偏方，讓寶寶吃來路不明的東西。若經醫師評估，寶寶真的有生長上的問題，只要跟著醫師的腳步，一步一步讓寶寶回到正常生長曲線中，就不會有大礙。

Q5 新生兒體重下降是怎麼回事？

新生兒出生後，體重的突然下降，常常會嚇到許多新手爸媽。不過其實不用擔心，這是因為新生兒出生後，胎便及小便排出，再加上脫水、水分攝入量較少的原因。正常來說出生後一兩天，體重下降幅度最多，大約在第四天體重就會開始慢慢增加回復。

延伸閱讀：<3大母乳營養成分解析，帶你了解母乳其實是「活的」>

延伸閱讀：<吃副食品排便不順？寶寶副食品推薦這樣吃！>

重點摘要：

- 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。
- 生長曲線區間有第97百分位、第85百分位、第50百分位、第15百分位、第3百分位，分別代表在100人中成長狀況坐落於哪一個百分位。

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](#))
- 0~2歲寶寶身高、體重、頭圍生長發育，多少才標準？ ([link](#))
- 醫師教你看懂「生長曲線圖」，寶寶生長不擔心！ ([link](#))

—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

媽咪迎新禮



≡立即免費領取≡