

0-1歲嬰兒之成長發育

作者：王湘慧

職稱：物理治療師

工作地點：台北市財團法人宏恩綜合醫院

簡介0-1歲嬰兒之身高、體重、頭圍與身體比例的生長情況，

與生長曲線圖的使用與結果。

嬰兒出生後的生長是接續在子宮內生長之後，其生長發育是可

預測、持續的，但絕非呈線性生長，一般最常使用來了解自己寶寶的

生長發育狀況的便是生長曲線圖，其為測量很多同一年齡同一性別的兒童的各種生長指標後的結果。其表示方法橫座標為生理年齡，縱座標為身高、體重或頭圍，中間為3、10、25、50、75、90或97百分位線，例如第二十五百分位的意義是這一名兒童在同一年齡的一百名兒童之中，排在第二十五名。在同性別同年齡的正常孩童中低於第三百分位以下者才定義為生長有問題（過於遲緩），但倘若高於第九十七百分位以上者也算是發展過快，如果對孩子的生長情況不放心，可以先諮詢孩子的兒科醫師。

出生第一年的嬰兒，其生長速度是最驚人，每對新手父母也都急於想一窺孩子生長發展的究竟。以下將針對0-1歲的嬰兒生長發育之身高、體重、頭圍與身體比例一一做介紹。

- (1) 身高：當在媽媽子宮內時，孩子生長就相當快，一般足月新生兒出生時的平均身高約50公分，在出生後的第1個月的身高的成長速度是最快的時候，約可成長6公分左右；到了1歲，孩子的身高約為出生時的1.5倍（約75公分）。
- (2) 體重：足月兒的平均體重約3260公克（範圍2500-4000公克），但基於基因、懷孕期營養等因素，個別差異大。出生後第一星期體重會下降約10%左右，一般來講，6個月的孩子體重約增加一倍（約6公斤），到了1歲左右，體重約為出生時的三倍（約10公斤）。
- (3) 頭圍：足月新生兒平均頭圍約33公分（範圍31-36公分），到了1歲時約為47公分，在寶寶兩歲前頭圍的測量可略知腦部發

育情形，兩歲後由於大腦已大致成熟，頭圍量測相對沒有早期重要了。

(4)身體比例：一般剛出生的新生兒，頭部所佔的全身比例約1/4，腳長約佔全身的3/8。

欲知嬰兒之身高、體重、頭圍於生長曲線之百分位，可上台大兒童醫院網頁參考，http://ntuh.mc.ntu.edu.tw/ch/03_publish/03_02.htm

參考文獻：

1. Haywood KM, Getchell N. Life Span Motor Development. 3rd ed. United States of America: Human Kinetics; 2001: 3-36.
2. 陳永綺。0-6歲寶貝完全照護手冊。台北：新自然主義股份有限公司；2005：59-71.