

母親節獻禮：寶寶成長的小幫手—新版兒童生長曲線

孩子健康成長是爸媽最大的心願，但到底如何瞭解寶寶的生長狀況呢？衛生署國民健康局採用世界衛生組織全球兒童生長曲線標準，編印新版兒童生長曲線圖，並自 5 月 18 日起啟用。新手爸媽屆時可以至全國各地與健保局合約辦理兒童預防保健（設有小兒科及家庭醫學科）之醫療院所，索取新版兒童生長曲線圖摺頁，輕鬆掌握寶貝生長發育情形。

國民健康局在新編印的 200 萬份兒童生長曲線圖與「兒童健康手冊」中，採世界衛生組織公布的全球兒童生長曲線標準圖取代原版曲線圖提供父母參考，與原版最大不同之處在於，世界衛生組織以跨國合作方式，調查了以母乳哺育並在良好健康環境成長的兒童生長情形，避免原版曲線圖採用餵食配方奶嬰幼兒標準，易將母乳哺育之嬰幼兒誤判為體重不夠的困擾。

國民健康局提醒您，兒童的營養與生長發育息息相關，哺餵母乳、從小提供與培養孩童營養均衡的餐飲和飲食習慣，都是讓寶貝健康成長的好方法。希望各位爸爸媽媽能夠參考兒童生長曲線圖，觀察家中寶貝的成長情形，讓孩子的成長更健康。

附件一 新舊兒童生長曲線圖 50 百分位之比較

足月齡/年齡	50 百分位	女孩		男孩	
		新版	舊版	新版	舊版
11 個月	身長(公分)	72.8	73.2	74.5	74.5
	體重(公斤)	↓8.7	9.0	↓9.4	9.6
1 歲 10.5 個月 (22.5 個月)	身高(公分)	85.5	84.5	86.9	85.8
	體重(公斤)	↓11.3	11.75	12.0	12.0
2 歲 9 個月 (33 個月)	身高(公分)	92.9	92.95	94.1	94.0
	體重(公斤)	↓13.3	13.8	↓13.8	14.5
3 歲 9 個月 (45 個月)	身高(公分)	100.9	100.3	101.6	101.0
	體重(公斤)	↓15.5	16.0	↓15.8	16.0
4 歲 9 個月 (57 個月)	身高(公分)	107.8	107.0	108.3	108.7
	體重(公斤)	17.7	17.65	↓17.8	18.5

附件二 如何使用新版兒童生長曲線圖

(一) 索取地點：本局印製 200 萬份新版兒童生長曲線圖將於 5 月 18 日起，由各衛生局所與 3000 餘家提供兒童預防保健服務之小兒科及家庭醫學科醫療院所，分送民眾索取參考，並於 99 年出版之「兒童健康手冊」全面改印新版曲線圖。

(二) 如何使用生長曲線圖

1. 新版兒童生長曲線圖摺頁正反兩面，分為男孩、女孩身長(高)、體重與頭圍等 3 個生長指標之百分位圖，每張圖上均有五條曲線，由上而下分別代表同年齡層之第 97、85、50、15、3 百分位。

2. 家長可按寶寶性別，先找到橫向座標標示的寶寶足月/年齡，再對照縱向座標標示之身長/身高、體重與頭圍數值，即可找到寶寶在同年齡層小孩的百分位。

以滿 1 歲男孩身高 75 公分為例，大約在第 50 百分位，就表示在 100 位同一年齡層的寶寶裡，排在中間位置。

3. 一般而言，嬰幼兒之生長指標若落在第 97 及第 3 百分位兩線之間均屬正常，否則就要考慮該項生長指標有過高或過低之情形。提醒各位家長要注意的是，兒童的成長是連續性的，除觀察個別年齡的落點外，其生長連線也應該要依循生長曲線的走勢，如果走勢變平、變陡或呈現鋸齒狀，都代表嬰幼兒的成長出現變化，需請醫師評估檢查。

備註：身長/身高圖在 2 歲時曲線有落差，主因在於測量方法不同；2 歲之前是測量寶寶躺下時的身長，2 歲以上則是測量站立時的身高。

附件三 兒童生長與營養

國民健康局提醒家長，兒童營養與生長發育息息相關，提供 3 個預防寶寶肥胖的撇步。

撇步 1：哺餵寶寶母乳至 6 個月，之後添加適當副食品，並持續哺乳至 2 歲或 2 歲以上。

撇步 2：從小培養兒童良好的飲食習慣（相關衛教指導資訊，請詳閱兒童健康手冊）。

撇步 3：善用政府免費提供之兒童預防保健服務，定時接受健康檢查。

此外，從小培養兒童良好的飲食習慣，可能可以讓正常的飲食習慣持續一生，影響孩子的健康甚鉅，因此不可不慎。以下的原則可供參考：

- 用餐應有一定的地點。餵副食品時請讓寶寶坐在高腳餐椅上，勿到處追逐餵食。一歲以後，應將高腳椅放在餐桌邊，安排與其他家人一同進食。
- 尊重寶寶的胃口，勿強迫餵食，以免他對飲食產生厭惡感。
- 把握一歲至一歲半之間的黃金訓練期，讓寶寶學習自己用湯匙吃飯，培養其自主能力，也可避免因餵食造成的親子衝突。
- 孩子會自己吃飯以後，一次只給他少量的食物，吃完了還要再給，而非限定他一定要吃多少份量的食物，造成壓力。
- 維持進餐時的愉悅氣氛，讓孩子參與餐桌上的談話，勿利用進餐時批評、教訓或責罵孩子。
- 三歲後可以開始規定一些簡單的餐桌禮節，孩子遵循時應常常給予誇獎。
- 規定合理的用餐時間(一般而言約為三十分鐘)，時間到了或全家人都已經吃完了就請孩子下桌，收走碗盤，不宜讓他一再拖延。兩餐中間儘量不要給予零食。

- 勿以食物作為孩子行為表現良好的獎勵品。
- 遊戲、看電視或聽故事時，勿讓孩子同時吃東西，以免他飽了還無意識的繼續吃。
- 限制一天的點心次數，以兩次為限，太多的點心不但使孩子正餐時沒有胃口，也增加蛀牙的機會。儘量選擇有營養的食物，如起司、優格、水果、果汁、全麥餅乾、三明治等，避免垃圾食物如飲料、洋芋片、糖果等。