

# 我的子女健康成長麼？

## 給父母的答與問

每個孩童都是獨特的人，各自有其成長的速率。孩童就像成人般有不同的體形。

### 孩童的成長究竟告訴我們甚麼？

一個孩童成長的方式，可以讓我們知道很多有關他的健康狀況。如果一個孩童在健康或營養方面出現問題，他的成長往往會受到影響。

### 我怎樣才知道我的子女是健康地成長？

與同齡的孩童比較，你子女的體形可能有高、矮、輕、重的不同。可是，高度與體重增長會循一個規則的模式。所以，我們要為他們量度體重和身高。嬰孩時期來說，我們量度他們平臥時的身高。當孩童可以站立時，我們便量度其站立時的高度。所有嬰孩及幼童，我們也量度他們頭顱的大小，稱之為頭圍。能定期替孩童量度體重和身高，是最好不過的。這有助我們了解他們成長的過程。而我們也可以把該孩童的成長情況，與其他同齡同性別的孩童比較。倘若我們只給孩童量度一次身高和體重，則我們只可知道，這孩童在某一指定時間的身高和體重。

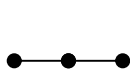
### 我應怎樣記錄子女的成長情況？

你可以利用圖表來記錄子女的身高和體重狀況。每一次替孩童量度身高和體重，你能從中認識他的成長是否配合自然的模式。你的子女成長圖表，將成為他健康記錄的一部分。

### 請看看你子女成長情況（注2）



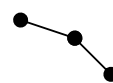
良好—成長表現優良



注意—體重沒有增加。  
體重下降。



注意—體重增加比正常為快。  
請找出原因。

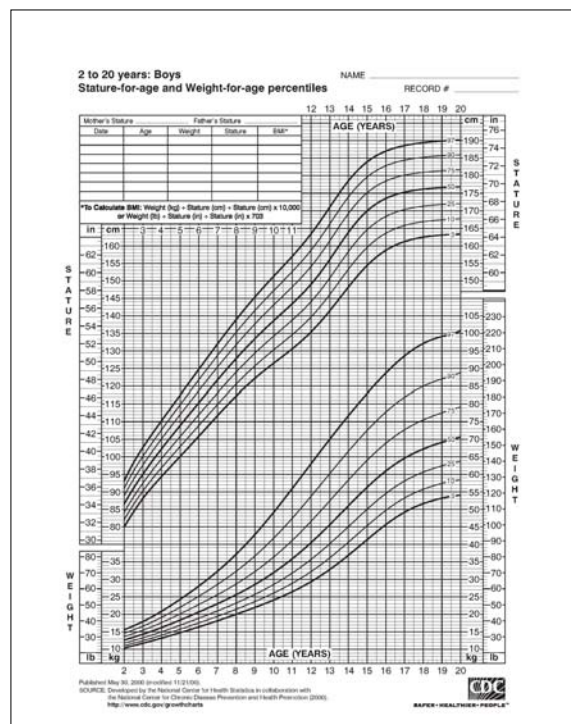


危險—請找出原因。  
或許生病。孩童需要接受觀察。

### 我的子女應每隔多久才給他量度體重和身高？

如可以，在下列時期替你的子女量度體重和身高：

- 出生後一至兩個星期
- 一個月、兩個月、四個月、六個月、九個月、十二個月、十八個月、二十四個月
- 四歲至六歲之間至於年紀較長的兒童及少年，需要每年量度體重和身高。



成長圖表供剛出生至三十六個月，及從兩歲至二十歲的男孩與女孩之用（注1）

男孩 Boys：剛出生至三十六個月 Birth to 36 months

身高 length 體重 weight

出生日期 D.O.B 公斤 kg 磅 lb 公分 cm 吋 inch

注 1. Centres for Disease Control and Prevention, National Centre for Health Statistics. CDC growth charts: United States. <http://www.cdc.gov/growthcharts/> 30<sup>th</sup> May, 2000.

2. Morley D. & M. Elmore-Meehan. Growth Monitoring – a forgotten subject. Royal Society of Tropical Medicine and Hygiene 27: 14–19, 2000.

### 為甚麼有些兒童比其他長得快些或慢些？

影響兒童成長的事物很多。模式出現少許變化不足為奇，特別在出生後起初兩年及青少年成長勃發期。這勃發期是孩童成長與發展的正常階段。孩童或許因其父母體形矮小及瘦削，而本身也矮小瘦削。如孩童進食不足，其成長與體重增加速度也會緩慢，同時亦較易感到疲倦、暴躁，活力和體能比前遜色。若嬰兒與孩童進食充分，但仍成長不佳，可能因健康問題所致。如果一個兒童進食過量，不多運動，或健康有問題，他的體重增長或會非常快速。

假如你對這些問題表關注，請約見你的醫療服務者求助。

### 男孩與女孩成長速率是否不一樣？（注3）

- 在嬰孩期的成長速度最快。在幼兒與早期小學階段，男孩與女孩會漸進成長。
- 在青少年勃發期，男孩與女孩成長快速，他們很快便進入成人的階段。
- 兒童達至成熟的年紀因人而異。女孩普遍較男孩早熟。在成熟時期，女孩增加較多脂肪組織（於乳房、大腿、臀部），而男孩則增加較多肌肉組織。
- 青少年對他們身體的變化頗為敏感。父母應要告訴他們的子女，這是徵常的過程。父母的鼓勵說話，對青少年怎樣感受的身體具正面影響。

有很多事物影響你的子女成長。請緊記，兒童有其本身正常的自然成長模式。要定期地量度體重和身高，才可看見你子女的特殊成長模式。

鳴謝：加拿大兒科學會、加拿大家庭醫生學院和加拿大社區醫療護士協會認可本指南。本指南內容根據：加拿大營養師會、加拿大兒科學會、加拿大家庭醫生學院和加拿大社區醫療護士協會於二零零三年發佈的共同宣言《評估和監察加拿大嬰孩與兒童成長：採用哪種成長圖表？》如要閱讀完整立場書或執行概略，請登入以下網頁：[http://www.dietitians.ca/news/highlights\\_positions.html](http://www.dietitians.ca/news/highlights_positions.html)

加拿大營養師會衷心感謝以下兩位本指南編者：Shefali Raja（註冊營養師（DCPNN））Janet Schlenker（註冊營養師（DCPNN））並感謝DC Paediatric Nutrition Network在財務上資助

版權所有 © 2003 Dietitians of Canada and Canadian Paediatric Society.只允許非牟利性複印本指南

注 3. Adapted with permission from Calgary Health Region – Nutrition & Active Living.