

# 3岁5个月男宝宝身高体重标准表（3岁半98厘米偏矮去看什么科）

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/8527fee000e63d955e6cc34ddd684406.html>

范文网，为你加油喝彩！

身高增长的黄金阶段是3岁~青春期这个阶段，医生和家长一定要注意这个阶段孩子们的生长发育情况哦！

作者 | 王慧 厦门市儿童医院

来源 | 医学界儿科频道

儿童从出生到青春期结束，差不多要经历20年左右（女性17岁，男孩20岁左右），而身高在整个过程中都是一个连续不断的生长过程，但这一过程并非匀速，有2个快速增长期，即婴儿期（出生~1周岁）和青春期（女童一般10~18岁，男童一般12~20岁）。

各年龄段生长速率见下表1，各年龄段儿童身高、体重百分位数值表见表2。

表1 儿童正常生长速率表

表2 18岁 儿童身高、体重百分位数值表

（点击大图更清楚）

\*表2阅读方法注解：

第1步：首先计算孩子的实际年龄=阅表当天（或测得身高）的日期-出生日期，比如女孩2000年9月1日出生，2017年9月1日测身高为113厘米，体重17kg，则计算出孩子的实际年龄为2017.9.1-2000.9.1=7周岁。

第2步：了解P3、P50

、P97，所代表的含义：比如100名7周岁的女孩按身高从矮到高进行排队，依次排列为P1、P2、P3.....P50.....P97、P98、P99、P100。第一名为最矮的即为P1，最后一名为最高者，即为P100；P50代表在最中间水平。

第3步：查找7周岁女孩113厘米的所在表内位置范围，<P3，表明该女孩身高属于矮小症。如果7周岁的女孩身高在122厘米，则在中等水平。

1

什么是矮小症？

矮小症是指在相似生活环境下，儿童的身高低于同性别、同年龄、同种族儿童平均身高的2个标准差（-2SD），或低于第3百分位（-1.88SD）者，其中部分属于正常生理变异。

想知道孩子您的孩子有没有矮小症？？请去看表2红色警戒线。

2

什么是生长缓慢？

生长缓慢是指每年生长速率<2岁儿童<7厘米/年，3岁到青春期<5厘米/年，青春期<6cm/年。

表3 每年身高生长速率

3

引起矮小症的原因有哪些？

引起矮小的原因有很多，常见的有：

1.内分泌性矮小：包括垂体生长激素分泌过少(常见)、甲状腺功能低下、性早熟、肾上腺皮质激素分泌过多等。

2.骨疾病性矮小：各种骨、软骨发育不全等。

3.营养、代谢性障碍矮小：个体有慢性疾病、营养障碍、尿崩症、糖尿病等。

4.精神社会性矮小：精神障碍可能影响身高。

5.染色体异常的矮小：先天性卵巢发育不全综合征。

6.宫内生长迟缓儿

7.其他原因：家族性矮小、体质性青春延迟症等。

4

发现儿童矮小该如何处理？

家长如果发现孩子个子矮，请到正规医院儿童保健科或者内分泌科就诊。平时注意需定期监测孩子身高、体重的增长情况，建议每3-6个月记录一次。定期监测骨龄。

值得强调的是，千万不要随

意在网上或者商店药店购买各种所谓的增高性补品或药

品。如果发现女孩乳房发育过早或者男孩睾丸增大过早，请及时就医。

5

生活中需要注意什么？

1.保证供给质优量足的营养，并使维生素和矿物质（钙、磷、锌、维生素D等）平衡非常重要；不吃零食、饮料、小食品、反季蔬菜水果等不健康食品。

2.多运动，以弹跳运动为主比如跳绳、跑步、跳高、打篮球等。

3.不要肥胖，研究表明肥胖抑制了GH的分泌，同时使女孩容易出现青春期发育过早。

4.保证充足睡眠，早睡觉，最好21点前睡觉。因为生长激素是脉冲式分泌的，睡眠时分泌高于清醒时刻，而一夜之间生长激素分泌最高两个时间段是22:00-2:00，5:00-7:00占夜间生长激素分泌的90%左右。

6

医生有何建议？

虽然说青春期是第二个成长高峰

，大部分家长都特别关注青春期的儿童长高，但是

实际上真正的黄金阶段是3岁~青春期这个阶段。因为青春期一旦启动，每个孩子都能长20~30 cm，但是3岁~青春期这个阶段差不多有10年的时间，每年长4cm跟每年长6cm的差距就是在青春期到来之前，身高就差了20 cm，而安徽医学这个是一去不返的时间，就算青春期怎么努力，这个基础差距就已经存在了。

在发现孩子比同龄人要矮的时候，别认为“我们家都是发育比较晚的，没事”，按照上面图表来比对一下，若低于第3百分位红色警戒线区，还是要去医院就诊的。

对于父母都比较矮的孩子，该如何对待呢？

生活中我们见到很多父母都矮，但孩子不矮的例子，遗传学家们称，身高70%和遗传有关。30%受后天因素影响，所以对于这部分孩子如果父母对其子女的未来身高要求比较高，那更要积极到正规医院就诊，充分利用这30%的后天因素，比如营养及运动等。

如果身高比正常石蕊溶液儿童要低的孩子，建议每年查一次，一旦发现预测未来身高矮，建议及时干预。

注意有没有提前发育，因为有一部分发育过早的孩子虽然现阶段身高较同龄儿高或在正常水平，但是终身高很可能不理想。早发育的孩子骨龄很可能同时提前了，一旦骨骺闭合了，那么孩子就没有生长机会了。

更多 作文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发