

Bảng chiều cao cân nặng chuẩn của trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ

Bảng chiều cao và cân nặng của bé gái

Tháng	Cân nặng (kg)					Chiều cao (cm)		
	Suy dinh dưỡng	Nguy cơ SDD	Bình thường	Nguy cơ béo phì	Béo phì	Giới hạn dưới	Bình thường	Giới hạn trên
Bé gái 0-12 tháng								
0	2.4	2.8	3.2	3.7	4.2	45.4	49.1	52.9
1	3.2	3.6	4.2	4.8	5.4	49.8	53.7	57.6
2	4	4.5	5.1	5.9	6.5	53	57.1	61.1
3	4.6	5.1	5.8	6.7	7.4	55.6	59.8	64
4	5.1	5.6	6.4	7.3	8.1	57.8	62.1	66.4
5	5.5	6.1	6.9	7.8	8.7	59.6	64	68.5
6	5.8	6.4	7.3	8.3	9.2	61.2	65.7	70.3
7	6.1	6.7	7.6	8.7	9.6	62.7	67.3	71.9
8	6.3	7	7.9	9	10	64	68.7	73.5
9	6.6	7.3	8.2	9.3	10.4	65.3	70.1	75
10	6.8	7.5	8.5	9.6	10.7	66.5	71.5	76.4
11	7	7.7	8.7	9.9	11	67.7	72.8	77.8
12	7.1	7.9	8.9	10.2	11.3	68.9	74	79.2
Bé gái 13-24 tháng								

13	7.3	8.1	9.2	10.4	11.6	70	75.2	80.5
14	7.5	8.3	9.4	10.7	11.9	71	76.4	81.7
15	7.7	8.5	9.6	10.9	12.2	72	77.5	83
16	7.8	8.7	9.8	11.2	12.5	73	78.6	84.2
17	8	8.8	10	11.4	12.7	74	79.7	85.4
18	8.2	9	10.2	11.6	13	74.9	80.7	86.5
19	8.3	9.2	10.4	11.9	13.3	75.8	81.7	87.6
20	8.5	9.4	10.6	12.1	13.5	76.7	82.7	88.7
21	8.7	9.6	10.9	12.4	13.8	77.5	83.7	89.8
22	8.8	9.8	11.1	12.6	14.1	78.4	84.6	90.8
23	9	9.9	11.3	12.8	14.3	79.2	85.5	91.9
24	9.2	10.1	11.5	13.1	14.6	80	86.4	92.9
Bé gái 2-5 tuổi								
30	10.1	11.2	12.7	14.5	16.2	83.6	90.7	97.7
36	11	12.1	13.9	15.9	17.8	87.4	95.1	102.7
42	11.8	13.1	15	17.3	19.5	90.9	99	107.2
48	12.5	14	16.1	18.6	21.1	94.1	102.7	111.3
54	13.2	14.8	17.2	20	22.8	97.1	106.2	115.2
60	14	15.7	18.2	21.3	24.4	99.9	109.4	118.9

Bảng chiều cao và cân nặng của bé trai

Tháng	Cân nặng (kg)					Chiều cao (cm)		
	Suy dinh dưỡng	Nguy cơ SDD	Bình thường	Nguy cơ béo phì	Béo phì	Giới hạn dưới	Bình thường	Giới hạn trên
Bé trai 0-12 tháng								
0	2.5	2.9	3.3	3.9	4.3	46.3	47.9	49.9
1	3.4	3.9	4.5	5.1	5.7	51.1	52.7	54.7
2	4.4	4.9	5.6	6.3	7	54.7	56.4	58.4
3	5.1	5.6	6.4	7.2	7.9	57.6	59.3	61.4
4	5.6	6.2	7	7.9	8.6	60	61.7	63.9
5	6.1	6.7	7.5	8.4	9.2	61.9	63.7	65.9
6	6.4	7.1	7.9	8.9	9.7	63.6	65.4	67.6
7	6.7	7.4	8.3	9.3	10.2	65.1	66.9	69.2
8	7	7.7	8.6	9.6	10.5	66.5	68.3	70.6
9	7.2	7.9	8.9	10	10.9	67.7	69.6	72
10	7.5	8.2	9.2	10.3	11.2	69	70.9	73.3
11	7.7	8.4	9.4	10.5	11.5	70.2	72.1	74.5
12	7.8	8.6	9.6	10.8	11.8	71.3	73.3	75.7
Bé trai 13-24 tháng								
13	8	8.8	9.9	11.1	12.1	72.4	74.4	76.9
14	8.2	9	10.1	11.3	12.4	73.4	75.5	78

15	8.4	9.2	10.3	11.6	12.7	74.4	76.5	79.1
16	8.5	9.4	10.5	11.8	12.9	75.4	77.5	80.2
17	8.7	9.6	10.7	12	13.2	76.3	78.5	81.2
18	8.9	9.7	10.9	12.3	13.5	77.2	79.5	82.3
19	9	9.9	11.1	12.5	13.7	78.1	80.4	83.2
20	9.2	10.1	11.3	12.7	14	78.9	81.3	84.2
21	9.3	10.3	11.5	13	14.3	79.7	82.2	85.1
22	9.5	10.5	11.8	13.2	14.5	80.5	83	86
23	9.7	10.6	12	13.4	14.8	81.3	83.8	86.9
24	9.8	10.8	12.2	13.7	15.1	82.1	84.6	87.8
Bé trai 2-5 tuổi								
30	10.7	11.8	13.3	15	16.6	85.5	88.4	91.9
36	11.4	12.7	14.3	16.3	18	89.1	92.2	96.1
42	12.2	13.5	15.3	17.5	19.4	92.4	95.7	99.9
48	12.9	14.3	16.3	18.7	20.9	95.4	99	103.3
54	13.6	15.2	17.3	19.9	22.3	98.4	102.1	106.7
60	14.3	16	18.3	21.1	23.8	101.2	105.2	110

Một số lưu ý khi tiến hành đo chiều cao, cân nặng của trẻ nhỏ

- Thời điểm thích hợp để đo chiều cao của bé chính xác nhất là vào buổi sáng.
- Ở độ tuổi từ 0 – 12 tháng khi đo chiều cao cho bé, mẹ có thể đặt bé ở tư thế nằm ngửa.

- Về chiều cao, các bé trai thường sẽ nhỉnh hơn bé gái nên mẹ không nên lo lắng quá vì điều này.
- Với cân nặng, mẹ nên chờ bé đi tiểu hoặc đi “nặng” xong mới cân.
- Ngoài ra, mẹ cũng nhớ trừ đi trọng lượng của tã và quần áo (khoảng 200 – 400 gram) nữa mẹ nhé!

Thông tin về chỉ số tăng trưởng chiều cao, cân nặng của trẻ nhỏ

*** Về cân nặng:**

- Cân nặng trẻ sơ sinh được sinh đủ tháng bình thường vào khoảng 2,9 - 3,8kg.
- Trẻ sơ sinh dưới 6 tháng, mức tăng trung bình một tháng ít nhất 600 gram hoặc 125 gram mỗi tuần. Lớn hơn 6 tháng tuổi, bé tăng trung bình 500 gram/tháng.
- Trong năm thứ hai, tốc độ tăng trưởng cân nặng chuẩn của bé trung bình là 2,5-3kg.
- Sau 2 năm, tốc độ tăng trưởng trung bình mỗi năm của bé là 2kg cho đến tuổi dậy thì.

*** Về chiều cao:**

- Em bé mới sinh thường dài trung bình 50cm.
- Chiều cao của trẻ phát triển nhanh nhất trong năm đầu tiên. Từ 1-6 tháng, mức tăng trung bình hàng tháng là 2,5 cm, 7-12 tháng tăng 1,5 cm/tháng.
- Năm thứ 2, tốc độ tăng trưởng chiều dài của em bé bắt đầu chậm lại, tốc độ tăng trưởng mỗi năm chỉ được 10-12 cm.
- Từ 2 tuổi cho đến trước tuổi dậy thì, chiều cao của bé tăng bình quân 6-7 cm mỗi năm.