Рост и вес ребенка до года - нормы

Нормы прибавки массы и увеличения длины тела ребенка для каждого месяца. Оптимальное питание в эти периоды жизни ребенка. Нормы роста и веса детей приблизительные, отклонения от нормы не значат патологию, но это повод понаблюдать за ребенком и его здоровьем. Точные нормы роста и веса для мальчиков и девочек до года предствалены в центильных таблицах.

Таблица средних антропометрических данных детей на первом году жизни

Возраст Масса тела в (г) Прибавка веса за месяц (г) Длина тела (см) Прибавка роста за месяц (см) Окружность головы (см) Окружность груди (см)

рождение 3100-3400 - 50-51 - 34-35 32-34

1 месяц 3700-4100 600 54-55 3 36-37 35-36

2 месяц 4500-4900 800 55-59 3 38-39 37-38

3 месяц 5200-5600 800 60-62 2,5 40-41 39-40

4 месяц 5900-6300 750 62-65 2,5 41-42 41-42

5 месяц 6500-6800 700 64-68 2 42-43 43-44

6 месяц 7100-7400 650 66-70 2 43-44 45-46

7 месяц 7600-8100 600 68-72 2 43,5-44,5 45,5-46,5

8 месяц 8100-8500 550 69-74 2 44-45 46-47

9 месяц 8600-9000 500 70-75 1,5 44,5-45,5 46,5-47,5

10 месяц 9100-9500 450 71-76 1,5 45-46 47-48

11 месяц 9500-10000 400 72-78 1,5 45,5-46,5 47,5-48,5

12 месяц 10000-10800 350 74-80 1,5 46-47 48-49

Подробные центильные таблицы роста и веса ребенка, которыми руководствуется ваш педиатр (пройдите по нужной ссылке):

для мальчиков >> для девочек >>.

Ориентиры для мамы по росту и весу ребенка

Первый месяц жизни новорожденного

Физическое развитие. К концу месяца прибавка веса — в среднем на 600 г; увеличение роста — на 3 см, увеличение окружности головы — на 1-1,5 см

Питание. Оптимальное — материнское молоко. 6 кормлений через 3-3,5 часа. Ночной перерыв — 6 часов. При искусственном вскармливании — молочные смеси от 80 мл в начале до 100-120 мл на кормление.

Второй месяц жизни младенца

Физическое развитие. Прибавка веса — в среднем 800 г, увеличение роста — на 3 см, окружности головы — на 1,5 см.

Питание. 6 кормлений через 3,5

Третий месяц жизни ребенка

Физическое развитие. Прибавка веса в среднем на 800 г, увеличение роста — на 2,5 см, окружности головы — на 1,5 см.

Питание младенца. 6 кормлений через 3,5 часа по 130-150 мл

Возможные проблемы. 1. Просит есть нерегулярно — чаще, реже, среди ночи. В первые месяцы пойдите ему навстречу, при грудном вскармливании у здорового ребенка к этому сроку вырабатывается нужный ритм. При искусственном отклонения от графика допустимы в пределах 20-30 минут.

2. Беспокоят кишечные колики. Профилактика и помощь: укладывание перед едой на живот, поглаживание живота по часовой стрелке, тепло на живот (согретая пеленка), специальные детские травяные чаи с фенхелем, ромашкой; положение — вертикально на руках у взрослого после кормления.

Четвертый месяц жизни ребенка

Физическое развитие. Средняя прибавка веса — 750 г, увеличение роста — на 2,5 см. Начиная с этого месяца каждая последующая прибавка массы тела обычно уменьшается на 50 г.

Психомоторное развитие. Радуется, видя мать, поворачивает голову в сторону, откуда раздается голос, звон погремушки. При ласковом обращении взрослого оживляется, громко смеется, поднимает ручки, размахивает ими.

Питание. 6 кормлений через 3,5 часа по 150-170 мл.

Пятый месяц жизни ребенка

Физическое развитие. Прибавка веса — 700 г, увеличение роста — на 2 см. Общая масса тела удваивается по сравнению с первоначальной.

Психомоторное развитие. Свободно берет игрушку из рук взрослого, удерживает ее, поворачивается со спины на живот, ровно стоит при поддержке под мышки, певуче гулит, ест с ложки полужидкую пищу.

Питание. При питании смесями, максимально приближенными к грудному молоку, — дополнительно только начинает пробовать соки и фруктовое пюре. Введение желтка и творога по последним рекомендациям отнесено на более поздние сроки. На грудном вскармливании - рекомендовано только мамино молоко.

Шестой месяц жизни ребенка

Физическое развитие. Прибавка веса — 650 г, увеличение роста — на 2 см. Показатели гармоничности развития: ширина плеч составляет 1/4 длины тела. Окружность грудной клетки превышает окружность головы.

Психомоторное развитие. Лежа на животе, высоко поднимает голову и плечи, переворачивается с живота на спину, подолгу занимается игрушкой, перекладывает ее из одной руки в другую, начинает произносить первые слоги.

Питание. С середины месяца — прикорм овощным пюре, от чайной ложки постепенно довести до 180 г к 7 месяцам. На полную порцию можно — 5 г сливочного или растительного масла. Уже можно соки (можно, но это не обязательно) — до 50 мл в 2 приема, фруктовое пюре — до 50 г. Разнообразные соки и пюре, все новое начинать с уменьшенных порций.

С конца пятого — начала шестого месяца переход на 5-разовое кормление через 4 часа. Общий объем пищи — не более литра.

Возможные проблемы. Могут выявиться не замеченные ранее неврологические отклонения, ребенок отстает в развитии движений, мало или совсем не улыбается, не реагирует на ласковую речь, резко запрокидывает голову, при испуге закатывает глаза так, что почти не видно зрачка. Необходима консультация невропатолога.

Четвертый месяц — типичное время проявления рахита. Самый очевидный его признак — повышенная потливость головы, ладоней и стоп. Необходимые меры: увеличить пребывание на свежем воздухе, провести по назначению врача курс лечения витамином D.

Седьмой месяц жизни ребенка

Физическое развитие. Прибавка веса — 600 г; прибавка роста — 2 см.

Психомоторное развитие. Подолгу занимается игрушками, любит стучать ими, размахивать, бросать. Начинает ползать, к концу месяца уверенно передвигается на четвереньках.

Питание. 5 кормлений через 4 часа. Можно начать постепенно вводить второй прикорм — кашу (во второе утреннее кормление).

Восьмой месяц жизни ребенка

Физическое развитие. Прибавка веса — 550 г; прибавка роста — 2 см.

Психомоторное развитие. Сам садится и ложится, встает, держась за барьер, стоит, переступает. Выполняет просьбы: «сделай ладушки», «дай ручку». Пьет из чашки, которую держит взрослый.

Питание. 5 кормлений через 4 часа. Дополнительно к четвертому кормлению (в 18 часов) можно творог, растертый с молоком или фруктовым пюре, начиная с одной до 3 чайных ложек. С середины месяца можно добавлять в овощное пюре сваренный вкрутую желток, начиная с крошки до 1/4

Девятый месяц жизни ребенка

Физическое развитие. Прибавка веса — 500 г; прибавка роста — 1,5 см.

Психомоторное развитие. На вопрос «Где?» находит несколько знакомых предметов независимо от их месторасположения. Знает свое имя. Подражая взрослому, повторяет за ним слоги, воспроизводит интонацию.

Питание. 5 кормлений через 4 часа. Основное питание — грудное молоко (или молочная смесь для ребенка на искусственном вскармливании). К овощному пюре (третье кормление в 14 часов) добавлять растертое мясное пюре из постной свинины, говядины, начиная с чайной ложки до 50 г (порция вместе с овощным пюре — 220-250 г). Желток давать с кашей.

Возможные проблемы. Аллергические реакции на какие-нибудь введенные в рацион продукты: воспаление, покраснение кожи щек, различные высыпания, зуд, беспокойство. Исключить самые вероятные аллергены — яйцо, клубнику, морковь и другие фрукты и овощи красного и оранжевого цвета, мясо курицы, коровье молоко. Выясняя, чего не переносит ребенок, вести пищевой дневник, записывать, что он ел и какие появились реакции, не давать два новых продукта в один день.

Десятый месяц жизни ребенка

Физическое развитие. Прибавка массы тела — 450 г, увеличение роста — на 1,5 см.

Психомоторное развитие. По просьбе взрослого разнообразно действует с предметами: закрывает и открывает коробочку, вкладывает мисочку одну в другую, вынимает из мисочки или коробочки, кладет их обратно. Может взять мелкий предмет пинцетообразным движением двух пальцев — большого и указательного.

Питание. В четвертое кормление (в 18 часов) молоко или смесь постепенно заменить кефиром плюс 40 г творога. Общее количество сока к этому возрасту уже можно довести до 70 г (в два приема), фруктовое пюре — 60 г.

Набор продуктов остается прежним. Каши можно разнообразить, делая ассорти из разных круп, добавляя в них фрукты: яблоко, банан, ягоды, В кашу кладут 5 г сливочного, в пюре — 5 г растительного масла. При склонности к запорам полезно пюре из сливы, персика.

Одиннадцатый месяц жизни ребенка

Физическое развитие. Прибавка веса — 400 г, увеличение роста — на 1,5 см.

Психомоторное развитие. Стоит самостоятельно, делает первые шаги. По просьбе находит мяч, часы, машинку. Надевает кольца пирамидки, снимает их. Умеет поставить кубик на кубик. Произносит первые слова-обозначения: «дай», «на», «ав», «ба».

Питание. При грудном вскармливании одно (лучше утреннее) кормление можно заменить кефиром, мясное пюре постепенно заменять мягкой фрикаделькой, паровой котлетой. Если нет диатеза, к концу месяца раз в неделю вместо мясной давать рыбную фрикадельку, пюре из вареной рыбы.

Двенадцатый месяц жизни ребенка

Физическое развитие. К году первоначальная (при рождении) вес ребенка утраивается, общая прибавка роста — 25 см,

Психомоторное развитие. Узнает по фотографии знакомого взрослого. Выполняет поручения — «принеси», «найди», «отдай». Легко повторяет за взрослым новые слоги, произносит до десяти упрощенных слов. Знает слово «нельзя».

Питание. К пюре с мясом или рыбой можно предложить немного салата из натертых или мелко нарезанных овощей либо винегрет. Творог давать и в виде пудинга, запеканки. Поскольку ребенок просыпается позже, весь режим сдвигается на 1-1,5 часа вперед. Последнее кормление грудью можно также заменить кефиром, а если ребенок к этому времени спокойно спит, отменить вообще.

Возможные проблемы с ребенком

1. Ребенок не жует, давится комочками, у нервных детей может развиться привычная рвота. Более тщательное перетирание не выход. Главная мера: стимулировать интерес ребенка к еде, его самостоятельность и активность, давая в правую руку ложку, в левую — кусочек хлеба, моркови (если нет диатеза), цветной капусты, ломтик огурца, четвертушку очищенного яблока.

2. Ребенок не любит садиться на горшок. Проверить, удобен ли он. Не проявлять излишней настойчивости — это может усилить протест. Предлагать процедуру спокойно, доброжелательно, в момент наибольшей вероятности успеха — после сна, через 15-20 минут после еды. За отсутствие результата не порицать. Памперсы надевать только на прогулку.

По рекомендации ВОЗ грудное вскармливание рекомендовано сохранять минимум до года (хотя бы 1 кормление в течение дня), а желательно до 3 лет и дольше. Но по рекомендации ассоциации гинекологов кормление грудью дольше 1,5-2 лет может привести к проблемам со здоровьем кормящей мамочки. Здоровья вам и вашим деткам!