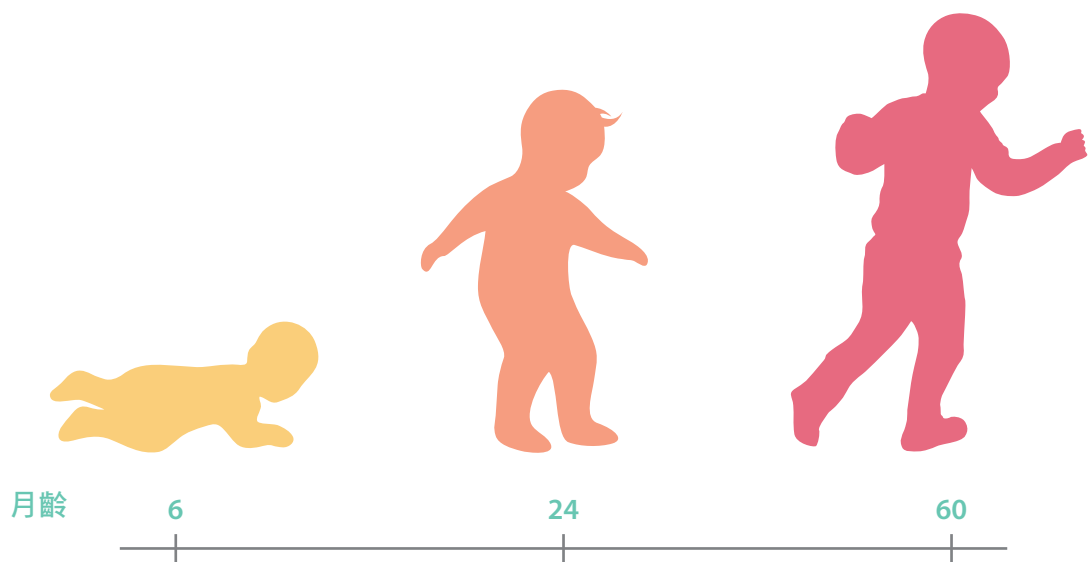


幼兒的成長

兒童的體格與體型各不相同。您的孩子的高矮胖瘦可能會與同齡人有差異。但是他身高和體重的變化，大體上會遵循一種最適合他的成長節奏。

幼兒的典型成長進度



6個月

- 體重是出生時的2倍
- 55至57厘米（21.5至22.5英吋）長

12個月

- 體重是出生時的2.5至3倍
- 比出生時長25釐米（10英吋）

12至24個月

- 增重1.5至2.5公斤（3至5磅）
- 長高7至12厘米（3至5英吋）
- 雙臂和雙腿有更多肌肉
- 臉和肚子上有更少的脂肪
- 開始看上去像一個幼兒

24個月到5歲

- 每年增重1.5至2.5公斤（3至5磅）
- 每年長高大約8厘米（3英吋）

您可以做些甚麼

成長過快或過慢都可能是飲食、壓力或健康問題的表現。

您可以通過以下方法幫助孩子成長：

- ✓ 堅持母乳餵養直至他長到2歲或更大
- ✓ 每日給他提供體育活動的機會
- ✓ 全家準時用餐並按時給他提供小食，不要全天「嘴不停」
- ✓ 提供健康的食物選擇，然後讓孩子決定想吃甚麼、要吃多少
- ✓ 堅持健康飲食並積極地鍛鍊，為她樹立一個好榜樣
- ✓ 每次前往醫護人員處時，都幫他測量身高和體重
- ✗ 限制含糖飲料和其他精加工食品
- ✗ 不要逼迫孩子吃東西
- ✗ 不要用食物當作獎勵
- ✗ 限制螢幕時間