**Показатели физического развития девочек и мальчиков до года**

Рост и вес ребенка до года являются самыми важными параметрами для определения нормального развития грудничка. Медсестра или врач ежемесячно взвешивают малыша, измеряют его рост, обхват груди и головы и записывают эти цифры в медицинскую карту грудничка. Какие факторы учитываются?

* Пол ребенка.
* Вес и рост ребенка при рождении.
* Генетическая предрасположенность: вес и рост папы и мамы.
* Перенесенные ОРВИ, кишечные инфекции, резкое обезвоживание, прорезывание зубов и потеря аппетита.
* Наличие каких-либо нарушений, врожденных патологий, хромосомных заболеваний.
* Социальные условия, в которых воспитывается ребенок.
* Питание: искусственное или грудное.

**Таблица — Вес ребенка по месяцам (девочки)**

| **Возраст** | **Низкий (в кг)** | **Ниже среднего (в кг)** | **Средний (в кг)** | **Выше среднего  (в кг)** | **Высокий (в кг)** | **Слишком высокий  (в кг)** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Новорожденная | 2,4 | 2,8 | 3,2 | 3,7 | 4,2 | 4,8 |
| 1 месяц | 3,2 | 3,6 | 4,2 | 4,8 | 5,5 | 6,2 |
| 2 месяца | 3,9 | 4,5 | 5,1 | 5,8 | 6,6 | 7,5 |
| 3 месяца | 4,5 | 5,2 | 5,8 | 6,6 | 7,5 | 8,5 |
| 4 месяца | 5,0 | 5,7 | 6,4 | 7,3 | 8,2 | 9,3 |
| 5 месяцев | 5,4 | 6,1 | 6,9 | 7,8 | 8,8 | 10,0 |
| 6 месяцев | 5,7 | 6,5 | 7,3 | 8,2 | 9,3 | 10,6 |
| 7 месяцев | 6,0 | 6,8 | 7,6 | 8,6 | 9,8 | 11,1 |
| 8 месяцев | 6,3 | 7,0 | 7,9 | 9,0 | 10,2 | 11,6 |
| 9 месяцев | 6,5 | 7,3 | 8,2 | 9,3 | 10,5 | 12,0 |
| 10 месяцев | 6,7 | 7,5 | 8,5 | 9,6 | 10,9 | 12,4 |
| 11 месяцев | 6,9 | 7,7 | 8,7 | 9,9 | 11,2 | 12,8 |
| 12 месяцев | 7,0 | 7,9 | 8,9 | 10,1 | 11,5 | 13,1 |

**Таблица — Рост ребенка по месяцам (девочки)**

| **Возраст** | **Низкий (в см)** | **Ниже среднего (в см)** | **Средний (в см)** | **Выше среднего  (в см)** | **Высокий (в см)** | **Слишком высокий  (в см)** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Новорожденная | 45,4 | 47,3 | 49,1 | 51,0 | 52,9 | 54,7 |
| 1 месяц | 49,8 | 51,7 | 53,7 | 56,6 | 57,6 | 59,5 |
| 2 месяца | 53,0 | 55,0 | 57,1 | 59,1 | 61,1 | 63,2 |
| 3 месяца | 55,6 | 57,7 | 59,8 | 61,9 | 64,0 | 66,1 |
| 4 месяца | 57,8 | 59,9 | 62,1 | 64,3 | 66,4 | 68,6 |
| 5 месяцев | 59,6 | 61,8 | 64,0 | 66,2 | 68,5 | 70,7 |
| 6 месяцев | 61,2 | 63,5 | 65,7 | 68,0 | 70,3 | 72,5 |
| 7 месяцев | 62,7 | 65,0 | 67,3 | 69,6 | 71,9 | 74,2 |
| 8 месяцев | 64,0 | 66,4 | 68,7 | 71,1 | 73,5 | 75,8 |
| 9 месяцев | 65,3 | 67,7 | 70,1 | 72,6 | 75,0 | 77,4 |
| 10 месяцев | 66,5 | 69,0 | 71,5 | 73,9 | 76,4 | 78,9 |
| 11 месяцев | 67,7 | 70,3 | 72,8 | 75,3 | 77,8 | 80,3 |
| 12 месяцев | 68,9 | 71,4 | 74,0 | 76,6 | 79,2 | 81,7 |

**Таблица — Вес ребенка до года по месяцам (мальчики)**

| **Возраст** | **Низкий (в кг)** | **Ниже среднего (в кг)** | **Средний (в кг)** | **Выше среднего  (в кг)** | **Высокий (в кг)** | **Слишком высокий  (в кг)** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Новорожденный | 2,5 | 2,9 | 3,3 | 3,9 | 4,4 | 5,0 |
| 1 месяц | 3,4 | 3,9 | 4,5 | 5,1 | 5,8 | 6,6 |
| 2 месяца | 4,3 | 4,9 | 5,6 | 6,3 | 7,1 | 8,0 |
| 3 месяца | 5.0 | 5,7 | 6,4 | 7,2 | 8,0 | 9,0 |
| 4 месяца | 5,6 | 6,2 | 7,0 | 7,8 | 8,7 | 9,7 |
| 5 месяцев | 6,0 | 6,7 | 7,5 | 8,4 | 9,3 | 10,4 |
| 6 месяцев | 6,4 | 7,1 | 7,9 | 8,8 | 9,8 | 10,9 |
| 7 месяцев | 6,7 | 7,4 | 8,3 | 9,2 | 10,3 | 11,4 |
| 8 месяцев | 6,9 | 7,7 | 8,6 | 9,6 | 10,7 | 11,9 |
| 9 месяцев | 7,1 | 8,0 | 8,9 | 9,9 | 11,0 | 12,3 |
| 10 месяцев | 7,4 | 8,2 | 9,2 | 10,2 | 11,4 | 12,7 |
| 11 месяцев | 7,6 | 8,4 | 9,4 | 10,5 | 11,7 | 13,0 |
| 12 месяцев | 7,7 | 8,6 | 9,6 | 10,8 | 12,0 | 13,3 |

**Таблица — Рост ребенка по месяцам (мальчики)**

| **Возраст** | **Низкий (в см)** | **Ниже среднего (в см)** | **Средний (в см)** | **Выше среднего  (в см)** | **Высокий (в см)** | **Слишком высокий  (в см)** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Новорожденный | 46,1 | 48,0 | 49,9 | 51,8 | 53,7 | 55,6 |
| 1 месяц | 50,8 | 52,8 | 54,7 | 56,7 | 58,6 | 60,6 |
| 2 месяца | 54,4 | 56,4 | 58,4 | 60,4 | 62,4 | 64,4 |
| 3 месяца | 57,3 | 59,4 | 61,4 | 63,5 | 65,5 | 67,6 |
| 4 месяца | 59,7 | 61,8 | 63,9 | 66,0 | 68,0 | 70,1 |
| 5 месяцев | 61,7 | 63,8 | 65,9 | 68,0 | 70,1 | 72,2 |
| 6 месяцев | 63,3 | 65,5 | 67,6 | 69,8 | 71,9 | 74,0 |
| 7 месяцев | 64,8 | 67,0 | 69,2 | 71,3 | 73,5 | 75,7 |
| 8 месяцев | 66,2 | 68,4 | 70,6 | 72,8 | 75,0 | 77,2 |
| 9 месяцев | 67,7 | 69,7 | 72,0 | 74,2 | 76,5 | 78,7 |
| 10 месяцев | 68,7 | 71,0 | 73,3 | 75,6 | 77,9 | 80,1 |
| 11 месяцев | 69,9 | 72,2 | 74,5 | 76,9 | 79,2 | 81,5 |
| 12 месяцев | 71,0 | 73,4 | 75,7 | 78,1 | 80,5 | 82,9 |

**Особенности первого года жизни**

* Средний вес ребенка при рождении — от 3,2 кг до 3,7 кг.
* У ребенка может быть нормальный вес при рождении, но в течение первой недели жизни малыш может не прибавлять в весе, а в первые дни жизни даже незначительно теряет массу тела.
* Прибавка веса новорожденного ребенка по месяцам распределяется в следующем темпе: с 1 по 3-й месяц — в среднем 750 г, с 4 по 6 — 700 г, с 7 по 9 — 550 г, с 10 по 12 — 350 г.
* При искусственном вскармливании дети быстрее набирают массу тела.
* Диапазон роста грудничка может колебаться в зависимости от набора веса, пола, общего развития ребенка.
* Рост новорожденного по месяцам распределяется в следующем темпе: с 1 по 3-й месяц — 3,5 см, с 3 по 6 — 2,5 см, с 6 по 9 — 1,5-2 см, с 9 по 12 — 1 см ежемесячно.
* Самый интенсивный рост наблюдается в первые месяцы жизни, затем он немного замедляется, а концу первого года жизни малыш растет еще медленнее.
* Нормальный вес ребенка в 1 год составляет от 8,9 кг до 9,6 кг.
* Средний рост ребенка в 1 год составляет от 74 до 76 см.
* В течение первого года жизни малыш может вырасти на 20-25 см, такого интенсивного роста не будет больше ни в один период развития.

**Вес и рост девочек и мальчиков от года до 10 лет**

Каково соотношение веса и возраста ребенка в этот период? Как и в младенческом возрасте, важно учитывать генетическую предрасположенность, перенесенные заболевания, врожденные патологии. Однако не менее важными факторами являются питание, образ жизни, индивидуальные особенности метаболизма. Также необходимо брать во внимание соответствие роста и веса ребенка.

**Таблица — Вес ребенка по годам (девочки)**

| **Возраст** | **Низкий (в кг)** | **Ниже среднего (в кг)** | **Средний (в кг)** | **Выше среднего  (в кг)** | **Высокий (в кг)** | **Слишком высокий  (в кг)** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 год | 7,0 | 7,9 | 8,9 | 10,1 | 11,5 | 13,1 |
| 2 года | 9,0 | 10,2 | 11,5 | 13,0 | 14,8 | 17,0 |
| 3 года | 10,8 | 12,2 | 13,9 | 15,8 | 18,1 | 20,9 |
| 4 года | 12,3 | 14,0 | 16,1 | 18,5 | 21,5 | 25,2 |
| 5 лет | 13,7 | 15,8 | 18,2 | 21,2 | 24,9 | 29,5 |
| 6 лет | 15,3 | 17,5 | 20,2 | 23,5 | 27,8 | 33,4 |
| 7 лет | 16,8 | 19,3 | 22,4 | 26,3 | 31,4 | 38,3 |
| 8 лет | 18,6 | 21,4 | 25,0 | 29,7 | 35,8 | 44,1 |
| 9 лет | 20,8 | 24,0 | 28,2 | 33,6 | 41,0 | 51,1 |
| 10 лет | 23,3 | 27,0 | 31,9 | 38,2 | 46,9 | 59,2 |

**Таблица — Рост ребенка по годам (девочки)**

| **Возраст** | **Низкий (в см)** | **Ниже среднего (в см)** | **Средний (в см)** | **Выше среднего  (в см)** | **Высокий (в см)** | **Слишком высокий  (в см)** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 год | 68,9 | 71,4 | 74,0 | 76,6 | 79,2 | 81,7 |
| 2 года | 80,0 | 83,2 | 86,4 | 89,6 | 92,9 | 96,1 |
| 3 года | 87,4 | 91,2 | 95,1 | 98,9 | 102,7 | 106 |
| 4 года | 94,1 | 98,4 | 102,7 | 107,0 | 111,3 | 115,7 |
| 5 лет | 99,9 | 104,7 | 109,4 | 114,2 | 118,9 | 123,7 |
| 6 лет | 104,9 | 110,0 | 115,1 | 120,2 | 125,4 | 130,5 |
| 7 лет | 109,9 | 115,3 | 120,8 | 126,3 | 131,7 | 137,2 |
| 8 лет | 115,0 | 120,8 | 126,6 | 132,4 | 138,2 | 143,9 |
| 9 лет | 120,3 | 126,4 | 132,5 | 138,6 | 144,7 | 150,8 |
| 10 лет | 125,8 | 132,2 | 138,6 | 145,0 | 151,4 | 157,8 |

**Таблица — Вес мальчиков от года до 10 лет**

| **Возраст** | **Низкий (в кг)** | **Ниже среднего (в кг)** | **Средний (в кг)** | **Выше среднего  (в кг)** | **Высокий (в кг)** | **Слишком высокий  (в кг)** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 год | 7,7 | 8,6 | 9,6 | 10,8 | 12,0 | 13,3 |
| 2 года | 9,7 | 10,8 | 12,2 | 13,6 | 15,3 | 17,1 |
| 3 года | 11,3 | 12,7 | 14,3 | 16,2 | 18,3 | 20,7 |
| 4 года | 12,7 | 14,4 | 16,3 | 18,6 | 21,2 | 24,2 |
| 5 лет | 14,1 | 16.0 | 18,3 | 21,0 | 24,2 | 27,9 |
| 6 лет | 15,9 | 18.0 | 20,5 | 23,5 | 27,1 | 31,5 |
| 7 лет | 17,7 | 20.0 | 22,9 | 26,4 | 30,7 | 36,1 |
| 8 лет | 19,5 | 22,1 | 25,4 | 29,5 | 34,7 | 41,5 |
| 9 лет | 21,3 | 24,3 | 28,1 | 33,0 | 39,4 | 48,2 |
| 10 лет | 23,2 | 26,7 | 31,2 | 37,0 | 45,0 | 56,4 |

**Таблица — Рост мальчиков от года до 10 лет**

| **Возраст** | **Низкий (в см)** | **Ниже среднего (в см)** | **Средний (в см)** | **Выше среднего (в см)** | **Высокий (в см)** | **Слишком высокий  (в см)** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 год | 71,0 | 73,4 | 75,7 | 78,1 | 80,5 | 82,9 |
| 2 года | 81,7 | 84,8 | 87,8 | 90,9 | 93,9 | 97 |
| 3 года | 88,7 | 92,4 | 96,1 | 99,8 | 103,5 | 107,2 |
| 4 года | 94,9 | 99,1 | 103,3 | 107,5 | 111,7 | 115,9 |
| 5 лет | 100,7 | 105,3 | 110,0 | 114,6 | 119,2 | 123,9 |
| 6 лет | 106,1 | 111,0 | 116,0 | 120,9 | 125,8 | 130,7 |
| 7 лет | 111,2 | 116,4 | 121,7 | 127,0 | 132,3 | 137,6 |
| 8 лет | 116,0 | 121,6 | 127,3 | 132,9 | 138,6 | 144,2 |
| 9 лет | 120,5 | 126,6 | 132,6 | 138,6 | 144,6 | 150,6 |
| 10 лет | 125,0 | 131,4 | 137,8 | 144,2 | 150,5 | 156,9 |

**Показатели для девочек и мальчиков от 11 до 17 лет**

Вес и рост детей по годам этого возрастного периода характеризуется широким диапазоном нормы. При маленьком росте у мальчиков, а при округлых формах у девочек могут формироваться комплексы. Важно психологически настроить подростков к изменениям, которые происходят в их теле, объяснять причину этих изменений. Девочкам-подросткам категорически запрещены диеты и погоня за модельной внешностью.

**Таблица — Вес девочек от 11 до 17 лет**

| **Возраст** | **Низкий (в кг)** | **Ниже среднего (в кг)** | **Средний (в кг)** | **Выше среднего  (в кг)** | **Высокий (в кг)** | **Слишком высокий  (в кг)** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 лет | 24,9–27,8 | 27,8–30,7 | 30,7–38,9 | 38,9–44,6 | 44,6–55,2 | более 55,2 |
| 12 лет | 27,8–31,8 | 31,8–36,0 | 36,0–45,4 | 45,4–51,8 | 51,8–63,4 | более 63,4 |
| 13 лет | 32,0–38,7 | 38,7–43,0 | 43,0–52,5 | 52,5–59,0 | 59,0–69,0 | более 69,0 |
| 14 лет | 37,6–43,8 | 43,8–48,2 | 48,2–58,0 | 58,0–64,0 | 64,0–72,2 | более 72,2 |
| 15 лет | 42,0–46,8 | 46,8–50,6 | 50,6–60,4 | 60,4–66,5 | 66,5–74,9 | более 74,9 |
| 16 лет | 45,2–48,4 | 48,4–51,8 | 51,8–61,3 | 61,3–67,6 | 67,6–75,6 | более 75,6 |
| 17 лет | 46,2–49,2 | 52,9–61,9 | 49,2–52,9 | 61,9–68,0 | 68,0–76,0 | более 76,0 |

**Таблица — Рост девочек от 11 до 17 лет**

| **Возраст** | **Низкий (в см)** | **Ниже среднего (в см)** | **Средний (в см)** | **Выше среднего  (в см)** | **Высокий (в см)** | **Слишком высокий  (в см)** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 лет | 131,8–136,2 | 136,2–140,2 | 140,2–148,8 | 148,8–153,2 | 153,2–157,7 | более 157,7 |
| 12 лет | 137,6–142,2 | 142,2–145,9 | 145,9–154,2 | 154,2–159,2 | 159,2–163,2 | более 163,2 |
| 13 лет | 143,0–148,3 | 148,3–151,8 | 151,8–159,8 | 159,8–163,7 | 163,7–168,0 | более 168,0 |
| 14 лет | 147,8–152,6 | 152,6–155,4 | 155,4–163,6 | 163,6–167,2 | 167,2–171,2 | более 171,2 |
| 15 лет | 150,7–154,4 | 154,4–157,2 | 157,2–166,0 | 166,0–169,2 | 169,2–173,4 | более 173,4 |
| 16 лет | 147,8–152,6 | 155,2–158,0 | 158,0–166,8 | 166,8–170,2 | 170,2–173,8 | более 173,8 |
| 17 лет | 152,2–155,8 | 155,8–158,6 | 158,6–169,2 | 169,2–170,4 | 170,4–174,2 | более 174,2 |

**Таблица — Вес мальчиков от 11 до 17 лет**

| **Возраст** | **Низкий (в кг)** | **Ниже среднего (в кг)** | **Средний (в кг)** | **Выше среднего  (в кг)** | **Высокий (в кг)** | **Слишком высокий  (в кг)** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 лет | 26,0–28,0 | 28,0–31,0 | 31,0–39,9 | 39,9–44,9 | 44,9–51,5 | более 51,5 |
| 12 лет | 28,2–30,7 | 30,7–34,4 | 34,4–45,1 | 45,1–50,6 | 50,6–58,7 | более 58,7 |
| 13 лет | 30,9–33,8 | 33,8–38,0 | 38,0–50,6 | 50,6–56,8 | 56,8–66,0 | более 66,0 |
| 14 лет | 34,3–38,0 | 38,0–42,8 | 42,8–56,6 | 56,6–63,4 | 63,4–73,2 | более 73,2 |
| 15 лет | 38,7–43,0 | 43,0–48,3 | 48,3–62,8 | 62,8–70,0 | 70,0–80,1 | более 80,1 |
| 16 лет | 44,0–48,3 | 48,3–54,0 | 54,0–69,6 | 69,6–76,5 | 76,5–84,7 | более 84,7 |
| 17 лет | 49,3–54,6 | 54,6–59,8 | 59,8–74,0 | 74,0–80,1 | 80,1–87,8 | более 87,8 |

**Таблица — Рост мальчиков от 11 до 17 лет**

| **Возраст** | **Низкий (в см)** | **Ниже среднего (в см)** | **Средний (в см)** | **Выше среднего  (в см)** | **Высокий (в см)** | **Слишком высокий  (в см)** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 лет | 131,3–134,5 | 134,5–138,5 | 138,5–148,3 | 148,3–152,9 | 152,9–156,2 | более 156,2 |
| 12 лет | 136,2–140,0 | 140,0–143,6 | 143,6–154,5 | 154,5–159,5 | 159,5–163,5 | более 163,5 |
| 13 лет | 141,8–145,7 | 145,7–149,8 | 149,8–160,6 | 160,6–166,0 | 166,0–170,7 | более 170,7 |
| 14 лет | 148,3–152,3 | 152,3–156,2 | 156,2–167,7 | 167,7–172,0 | 172,0–176,7 | более 176,7 |
| 15 лет | 154,6–158,6 | 158,6–162,5 | 162,5–173,5 | 173,5–177,6 | 177,6–181,6 | более 181,6 |
| 16 лет | 158,8–163,2 | 163,2–166,8 | 166,8–177,8 | 177,8–182,0 | 182,0–186,3 | более 186,3 |
| 17 лет | 162,8–166,6 | 166,6–171,6 | 171,6–181,6 | 181,6–186,0 | 186,0–188,5 | более 188,5 |

**Особенности физического развития в период полового созревания**

* В среднем девушки растут до 17-19 лет.
* В среднем юноши растут до 19-22 лет.
* Интенсивный рост у девочки наблюдается от 10 до 12 лет.
* Интенсивный рост у мальчика, как правило, начинается позже — с 13 до 16 лет.
* Скачок роста объясняется гормональным всплеском в период полового созревания.
* Нормы роста и веса детей в таблице усредненные, всегда нужно учитывать индивидуальные особенности организма и генетическую предрасположенность.

При недоборе или избытке веса нужно искать причину: заболевание, образ жизни, режим дня, питание, сон, стрессы, темперамент ребенка и т.д.