

1. Что такое стандарты ВОЗ и почему им доверяют?

До 2006 года врачи всего мира пользовались разными таблицами, что часто приводило к путанице. ВОЗ провела масштабное исследование (Многоцентровое исследование референсных показателей роста), в котором участвовало **8440 здоровых детей** из разных стран мира (Бразилия, Гана, Индия, Норвегия, Оман и США)-4.

Главные отличия стандартов ВОЗ:

- Они описывают, **как должен расти здоровый ребенок** при оптимальных условиях (грудное вскармливание, правильный прикорм, отсутствие курения у матери).
- Это **международный эталон**, подходящий для детей любой национальности и типа вскармливания
- Именно эти стандарты сегодня рекомендованы Минздравом РФ и используются в поликлиниках.

Важно: Стандарты ВОЗ описывают «идеальную» норму. Если ваш ребенок не попадает в средние цифры, это не значит, что он болен. Однако это повод внимательнее оценить его питание и здоровье.

2. Как пользоваться таблицами (Процентили и Z-оценка)

В поликлинике вы могли слышать фразы: «Ваш ребенок в 50-м процентиле» или «Отклонение в 2 сигмы». Расшифруем эти термины-3-5.

- **Процентиль (Percentile):** Это место ребенка среди сверстников.
- **3-й процентиль:** Ребенок ниже/легче, чем 97% сверстников. **Очень низкий показатель.**
- **15-й процентиль:** Ниже среднего.
- **50-й процентиль (медиана):** Средний показатель. Это «норма для среднестатистического ребенка».
- **85-й процентиль:** Выше среднего.
- **97-й процентиль:** Ребенок выше/тяжелее, чем 97% сверстников. **Очень высокий показатель.**
- **Z-оценка (Standard Deviation Score):** Показывает отклонение от средней линии.
- Норма: От -2 до +2 (сюда попадают 95% здоровых детей)-5.
- Если Z-оценка **ниже -2** или **выше +2** — это зона внимания врача.

3. Ориентировочные нормы прибавки по месяцам

Поскольку в официальных таблицах ВОЗ сотни строк, вот «шпаргалка» для быстрой оценки. Эти цифры показывают, **сколько в среднем** ребенок должен набирать в весе и расти-3-7.

Возраст ребенка	Прибавка в весе (в среднем)	Прибавка в росте (в среднем)	Важные ориентиры
0–3 месяца	700–900 г в месяц (~30 г в день)-3	3–4 см в месяц	Самый активный рост. За первый месяц ребенок «перерастает» свою прибавку в весе при рождении.
4–6 месяцев	500–600 г в месяц (~20 г в день)-3	2–2.5 см в месяц	Темпы роста замедляются. Ребенок начинает больше двигаться.
7–12 месяцев	350–500 г в месяц (~15 г в день)-3	1.5–2 см в месяц	Ребенок ползает и ходит, расход энергии большой.

Возраст ребенка	Прибавка в весе (в среднем)	Прибавка в росте (в среднем)	Важные ориентиры
1–3 года	~2–2.5 кг в год	~8–10 см в год	К 2 годам рост ребенка составляет примерно 50% от его будущего взрослого роста.
3–5 лет	~1.5–2 кг в год	~6–8 см в год	Период «вытягивания» перед школой.

Золотое правило педиатрии: В 4–5 месяцев вес ребенка **удваивается** по сравнению с весом при рождении. К 1 году — **утраивается**–3.

4. Официальные источники данных (где скачать таблицы)

Если вы хотите смотреть точные цифры по дням и неделям, используйте только официальные данные ВОЗ. Вот прямые ссылки на инструменты ВОЗ:

- **Для оценки веса (Weight-for-age):** Показатель «достаточно ли еды».
- Девочки 0–5 лет ссылка на таблицы ВОЗ
- Мальчики 0–5 лет (процентили) ссылка
- **Для оценки роста (Length/Height-for-age):** Показатель «хронического здоровья».
- До 2 лет измеряем **длину лежа** (Length).
- После 2 лет — **рост стоя** (Height).
- Таблицы для девочек и мальчиковссылка
- **Для оценки гармоничности (Weight-for-length/height):** Показатель «нет ли ожирения или истощения».
- Сравнивает вес относительно роста ребенка.
- Таблицы для детей 0–5 летссылка

Как пользоваться официальными таблицами:
Откройте PDF для вашего пола. Найдите возраст ребенка (слева) и нужный показатель (3-й, 15-й, 50-й, 85-й, 97-й процентили). Ваш ребенок может «гулять» между линиями — это нормально. Тревожно, если кривая резко падает или уходит за 3-й или 97-й процентиль.

5. Нормы для мальчиков и девочек: в чем разница?

- Мальчики при рождении обычно крупнее девочек (вес ~3.3 кг vs ~3.2 кг; рост ~50 см vs ~49 см)-9.
- В первый год жизни мальчики растут чуть быстрее, но к 4 годам девочки могут догонять и даже обгонять их в росте за счет более раннего гормонального старта (это норма).
 - **Важно:** Таблицы для мальчиков и девочек **разные!** Не сравнивайте вес дочки с весом сына соседки.

6. «Красные флаги»: когда нужно к врачу?

Даже если ваш ребенок здоров, есть ситуации, когда медленное прибавление в весе или росте требует консультации (педиатр, эндокринолог, гастроэнтеролог)-3-5.

Повод для срочного визита:

1. **Пересечение процентилей:** Если ребенок 3 месяца стабильно был на 50-м процентиле, а потом резко упал на 10-й (кривая роста идет вниз).
2. **Вес ниже 3-го процентиля** (Ребенок весит меньше 97% сверстников).
3. **Задержка роста:** Рост ребенка стабильно ниже 3-го процентиля, особенно если родители не являются очень низкими.

4. Недостаточная прибавка:

- В 4 месяца вес не удвоился.
- В 12 месяцев вес не утроился-3.

5. **Избыточная прибавка:** Ребенок на ИВ резко набирает вес, уходя за 97-й перцентиль по весу к росту (риск ожирения).

7. Отдельно о детях на грудном вскармливании (ГВ)

Стандарты ВОЗ созданы именно по «образу» здоровых детей на ГВ. Однако важно знать:

- Дети на ГВ в первые 3-4 месяца могут набирать **быстрее**, чем дети на ИВ.
- С 6 до 12 месяцев дети на ГВ часто набирают **медленнее**, чем «средний» ребенок по старым советским таблицам (которые ориентировались на смесь). **Это норма!** Не переводите ребенка на смесь только потому, что он «плохо набирает» по сравнению с соседским «искусственником»-7.

Совет: Если педиатр говорит, что ваш ребенок на ГВ «недобирает», но при этом он бодр, активен, писает 10-12 раз в сутки и развивается по возрасту — скорее всего, он просто такой конституции. Но контроль прибавки раз в месяц обязателен.

Резюме для родителей: Не пытайтесь найти идеальную цифру в таблице. Норма — это **диапазон**. Ваша задача — не «подогнать» ребенка под средние значения, а отслеживать **динамику**: стабильно ли идет прибавка или она остановилась/резко ускорилась. Самое главное — это активность и хорошее самочувствие малыша-5.