宝宝生长发育里程碑记录应用：如何记录体重、身长和发育阶段

把宝宝的体重、身长、头围和发育里程碑记录在一个注重隐私、可离线使用的应用里。MimiLog 完全免费，无需注册账号。

作者：Lubor Šimůnek • 发布日期：August 3, 2026 • 健康与健身

在线版本：https://appstoryo.com/zh-hans/blog/baby-growth-milestone-tracker-app-free



为什么要记录宝宝的生长和发育里程碑

宝宝的第一年是一连串目不暇接的“第一次”——第一次微笑、第一次翻身、第一次吃辅食、第一次迈步。这些瞬间转瞬即逝，围绕它们的数据也同样很快被遗忘。但生长测量数据和发育里程碑并不只是温情的回忆，它们具有实实在在的医学意义。一款宝宝生长发育里程碑记录应用能把零散的记忆变成儿科医生真正用得上的结构化记录。

本文将介绍该记录什么、多久记录一次、正常范围大致是什么样，以及 MimiLog 如何让你轻松保有一份完整而私密的生长记录——无需账号、无需订阅、不做任何数据共享。

生长记录到底包含哪些内容

生长记录远不止身高和体重。一份完整的记录包括：

- 体重：最受关注的数字。儿科医生会把它标在世界卫生组织的生长曲线上，观察百分位的走势。体重骤降或长期不增都是警示信号。
- 身长/身高：2 岁前躺着测量（卧位身长），之后站立测量。年龄别身长百分位反映骨骼的生长。
- 头围：家长常常忽略，但对儿科医生至关重要。头两年里，大脑发育决定着头围。异常数值可能提示神经系统方面的问题。
- 身长别体重：体成分的间接指标。宝宝可能体重处于较高百分位而身长处于较低百分位——这一比值比其中任何单一数字都更有意义。

除了身体测量，发育里程碑还为这些数字提供了背景：

- 大运动：翻身、坐、站、走
- 精细动作：伸手、抓握、捏取动作、自己吃饭
- 语言：咿呀发声、牙牙学语、第一个词、两词短句
- 社交：微笑、目光交流、分离意识、平行游戏
- 认知：客体永久性、理解因果关系、解决问题

应该多久测量一次？

美国儿科学会建议在 1、2、4、6、9、12、15、18、24 和 30 月龄进行儿童保健检查。每次就诊时，医生都会测量体重、身长和头围。而在两次就诊之间，你可以用家中的测量来补充，尤其是体重。

家庭记录的大致参考：

- 新生儿：第一个月每周称一次体重（出生体重应在 2 周内恢复，之后每周增加 150-200 克）
- 1-3 个月：每 2 周称一次体重
- 3-6 个月：每月称一次体重
- 6 个月以上：每月一次，或在儿保检查时测量

在家测身长要麻烦一些，但只要有平整的表面和一个帮手就能做到。头围则很好测量，用软尺绕头部最宽处一圈即可。

读懂生长百分位

生长百分位不是分数。体重处于第 15 百分位的宝宝并不算体重不足——他只是比同龄 85% 的宝宝轻，就其遗传特点而言完全正常。真正重要的是：

- 稳定性：长期稳定在第 20 百分位的宝宝发育良好。而两次测量之间从第 60 百分位掉到第 20 百分位的宝宝则需要进一步检查。
- 匀称度：体重和身长的百分位是否大致相称？差距过大可能提示喂养或吸收方面的问题。
- 趋势方向：生长曲线应当持续向上。曲线走平或下滑就需要留意。

当你长期在 MimiLog 中记录测量数据时，就积累起了让这些判断成为可能的趋势数据。单个数据点只是一个数字，而一连串数据点则是一个故事。

发育里程碑：记录什么、何时记录

里程碑记录天生不如生长测量精确——每个宝宝都有自己的节奏，各类指南给出的时间范围也很宽。但记下里程碑出现的时间，能帮助你：

- 及早发现发育落后（此时干预效果最好）
- 在儿保检查时准确回答医生的问题
- 在比记忆更持久的记录里庆祝每一点进步
- 比较家里不同孩子的发育情况

值得记录的关键时间窗（均为大致时间）：

- 2 个月：社交性微笑，用眼睛追随物体，能短暂抬头

- 4 个月：从俯卧翻到仰卧，出声笑，伸手够物
- 6 个月：有支撑时能坐，会把物品在两手间传递，牙牙学语
- 9 个月：独坐，会爬（或用其他方式移动），捏取动作逐渐形成
- 12 个月：扶着站起来，说出有意义的第一个词（妈妈 / 爸爸），会挥手再见
- 15 个月：独立行走，叠起 2 块积木，会说 3-5 个词
- 18 个月：会跑，能说 10 个以上的词，用手指指出感兴趣的东西
- 24 个月：两词短句，会跳，与其他孩子进行平行游戏

在 MimiLog 中记录里程碑

MimiLog 的备注和自定义条目让你可以带日期地记下里程碑时刻。你可以添加一条备注：“第一次独立迈步——11 个月零 3 天”，它就会成为宝宝永久私密记录的一部分。你也可以在里程碑旁记录健康观察：“新的臼齿正在长——这周格外闹人”，这样的背景信息让记录更加丰满。

应用把所有内容都保存在你的设备上。没有云同步，意味着任何数据都不会离开你的手机。导出为 CSV 时，你会得到一份完整的时间顺序记录，可以分享给儿科医生，也可以作为家庭档案保存。

下载 iPhone 版 MimiLog 或 安卓版，今天就开始建立宝宝的生长记录——免费，且无需注册账号。

需要警惕的信号

里程碑指南并不是诊断工具，但出现以下情况时值得联系儿科医生：

- 3 个月时仍没有微笑或目光交流
- 5 个月时不会伸手够物
- 9 个月时仍不会牙牙学语
- 16 个月时一个单词都不会说
- 任何年龄出现已掌握技能的丧失（能力倒退始终值得就医讨论）
- 两次测量之间，生长曲线跨越两条主要百分位线下滑
- 头围增长异常迅速，或者完全不增长

你在 MimiLog 中记录的数据，能让你带着具体的日期和数值去谈这些问题，而不只是“总觉得哪里不对劲”。

为什么需要一份单一而私密的生长记录

很多父母会把生长数据分散记在好几处——医院打印的生长曲线、纸质本子、聊天软件里的一张照片、手机里的一条备忘。信息都在，却是碎片化的。一款专门的宝宝生长发育里程碑记录应用能把这一切汇总到同一条时间线上。

MimiLog 正是为此而设计：一份关于宝宝发育的完整、私密的单一记录。免费、离线、无需账号、没有广告。在你决定导出之前，所有内容都留在你的设备上。

今天就开始建立宝宝的生长记录——iOS 和 安卓平台均可免费使用。

引用格式：Lubor Šimůnek (2026). 宝宝生长发育里程碑记录应用：如何记录体重、身长和发育阶段. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/zh-hans/blog/baby-growth-milestone-tracker-app-free

© 2026 lapnito.cz s.r.o.