寶寶生長發育里程碑記錄應用程式：如何記錄體重、身長與發展階段

把寶寶的體重、身長、頭圍與發展里程碑記錄在一個重視隱私、可離線使用的應用程式裡。MimiLog 完全免費，也不需要註冊帳號。

作者: Lubor Šimůnek • 發佈日期: August 3, 2026 • 健康與健身

線上版本: https://appstoryo.com/zh-hant/blog/baby-growth-milestone-tracker-app-free



為什麼要記錄寶寶的生長與發展里程碑

寶寶的第一年是一連串目不暇給的「第一次」——第一次微笑、第一次翻身、第一次吃副食品、第一次邁步。這些瞬間轉眼即逝，圍繞它們的數據也同樣很快被淡忘。但生長測量數據與發展里程碑不只是溫馨的回憶，它們具有實質的醫學意義。一款寶寶生長發育里程碑記錄應用程式能把零散的記憶轉化成兒科醫師真正用得上的結構化紀錄。

本文將說明該記錄什麼、多久記錄一次、正常範圍大致長什麼樣，以及 MimiLog 如何讓你輕鬆保有一份完整而私密的生長紀錄——不需帳號、不需訂閱，也不做任何資料分享。

生長記錄實際上包含哪些內容

生長記錄遠不只身高與體重。一份完整的紀錄包括：

- 體重：最受關注的數字。兒科醫師會把它標在世界衛生組織的生長曲線上，觀察百分位的走勢。體重驟降或長期不增都是警訊。
- 身長 / 身高：2 歲前躺著量（臥姿身長），之後改為站著量。年齡別身長百分位反映骨骼的生長。
- 頭圍：家長常常忽略，但對兒科醫師相當關鍵。頭兩年裡，大腦發育決定了頭圍。異常數值可能提示神經系統方面的問題。
- 身長別體重：身體組成的間接指標。寶寶可能體重落在較高百分位而身長落在較低百分位——這個比值比其中任何單一數字都更有意義。

除了身體測量之外，發展里程碑還為這些數字提供了脈絡：

- 大動作：翻身、坐、站、走
- 精細動作：伸手、抓握、捏取動作、自己吃飯
- 語言：咿呀發聲、牙牙學語、第一個字、兩字短語
- 社交：微笑、眼神接觸、分離意識、平行遊戲
- 認知：物體恆存、理解因果關係、解決問題

應該多久量一次？

美國兒科學會建議在 1、2、4、6、9、12、15、18、24 與 30 個月大時進行兒童健康檢查。每次看診時，醫師都會量體重、身長與頭圍。而在兩次看診之間，你可以用家中的測量來補充，尤其是體重。

居家記錄的大致原則：

- 新生兒：第一個月每週量一次體重（出生體重應在 2 週內回復，之後每週增加 150-200 公克）
- 1-3 個月：每 2 週量一次體重
- 3-6 個月：每月量一次體重
- 6 個月以上：每月一次，或在健康檢查時測量

在家量身長比較麻煩，但只要有平整的表面和一位幫手就能完成。頭圍則很好量，用軟尺繞過頭部最寬的地方即可。

看懂生長百分位

生長百分位不是分數。體重位於第 15 百分位的寶寶並不代表體重不足——他只是比同齡 85% 的寶寶輕，就其遺傳體質而言完全正常。真正重要的是：

- 穩定性：長期穩定在第 20 百分位的寶寶發育良好。而兩次測量之間從第 60 百分位掉到第 20 百分位的寶寶就需要進一步檢查。
- 勻稱度：體重與身長的百分位是否大致相稱？落差太大可能代表餵食或吸收方面的問題。
- 趨勢方向：生長曲線應該持續向上。曲線走平或下滑就需要留意。

當你長期在 MimiLog 中記錄測量數據，就累積出讓這些判斷成為可能的趨勢資料。單一數據點只是一個數字，而一連串數據點就是一個故事。

發展里程碑：記錄什麼、何時記錄

里程碑記錄本質上不如生長測量精確——每個寶寶都有自己的步調，各種指南給出的時間範圍也很寬。但記下里程碑出現的時間，能幫助你：

- 及早發現發展落後（此時介入最有效）
- 在健康檢查時準確回答醫師的問題
- 在比記憶更持久的紀錄裡慶祝每一點進步
- 比較家中不同孩子的發展情形

值得追蹤的關鍵時間窗（皆為大約時間）：

- 2 個月：社會性微笑，用眼睛追視物體，能短暫抬頭

- 4 個月：從趴姿翻到仰姿，出聲笑，伸手抓東西
- 6 個月：有支撐時能坐，會把物品在兩手間傳遞，牙牙學語
- 9 個月：能獨坐，會爬（或以其他方式移動），捏取動作逐漸形成
- 12 個月：扶著站起來，說出有意義的第一個字（媽媽 / 爸爸），會揮手再見
- 15 個月：能自己走，疊起 2 塊積木，會說 3-5 個字
- 18 個月：會跑，能說 10 個以上的字，用手指出感興趣的東西
- 24 個月：兩字短語，會跳，與其他孩子進行平行遊戲

在 MimiLog 中記錄里程碑

MimiLog 的備註與自訂項目讓你可以連同日期記下里程碑時刻。你可以新增一則備註：「第一次自己走路——11 個月又 3 天」，它就成為寶寶永久私密紀錄的一部分。你也可以在里程碑旁記下健康觀察：「新的臼齒正在長——這週特別愛哭鬧」，這樣的脈絡讓紀錄更加豐富。

這款應用程式把所有內容都保存在你的裝置上。沒有雲端同步，意味著任何資料都不會離開你的手機。匯出成 CSV 時，你會得到一份完整的時間序列紀錄，可以分享給兒科醫師，也可以當作家庭文件保存。

下載 iPhone 版 MimiLog 或 Android 版，今天就開始建立寶寶的生長紀錄——免費，而且不需要註冊帳號。

需要留意的警訊

里程碑指南並不是診斷工具，但出現以下情況時值得聯絡兒科醫師：

- 3 個月大時仍沒有微笑或眼神接觸
- 5 個月大時不會伸手抓東西
- 9 個月大時仍不會牙牙學語
- 16 個月大時一個字都不會說
- 任何年齡出現已學會技能的退步（能力倒退永遠值得就醫討論）
- 兩次測量之間，生長曲線跨越兩條主要百分位線往下掉
- 頭圍增長異常快速，或完全沒有增長

你在 MimiLog 裡記下的資料，能讓你帶著具體的日期與數值去談這些問題，而不只是「總覺得哪裡怪怪的」。

為什麼需要一份單一而私密的生長紀錄

許多父母把生長資料分散記在好幾個地方——醫院列印的生長曲線、紙本筆記、通訊軟體裡的一張照片、手機裡的一則備忘。資訊都在，卻是零碎的。一款專門的寶寶生長發育里程碑記錄應用程式能把這一切整合到同一條時間軸上。

MimiLog 正是為此而設計：一份關於寶寶發展的完整、私密的單一紀錄。免費、離線、不需帳號、沒有廣告。在你決定匯出之前，所有內容都留在你的裝置上。

今天就開始建立寶寶的生長紀錄——iOS 與 Android 平台皆可免費使用。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). 寶寶生長發育里程碑記錄應用程式：如何記錄體重、身長與發展階段. AppStoryo,

lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/zh-hant/blog/baby-growth-milestone-tracker-app-free
© 2026 lapnito.cz s.r.o.