

Wachstumshormonmangel verstehen

Wie messe ich die Körpergröße meines Kindes richtig?

Die Körpergröße von Kindern, insbesondere Kleinkindern, wird in der Regel von KinderärztInnen gemessen. Da ab dem zweiten Lebensjahr die Körpergröße im Stehen erfasst werden kann, können Sie das Kind zusätzlich auch zuhause selbst messen.

Wichtig bei der Messung zuhause ist neben der korrekten Körperhaltung auch das Notieren der Messwerte. Schreiben Sie daher nicht nur die Körpergröße in cm auf, sondern auch das Datum und Uhrzeit der Messung. Am besten messen Sie das Kind immer zur gleichen Uhrzeit (z.B. morgens), um Messschwankungen zu vermeiden.



Die richtige Körperhaltung des Kindes

Damit Sie die genaue Körpergröße erfassen, muss das Kind während der Messung die richtige Körperhaltung einnehmen. Achten Sie dabei auf die folgenden fünf Punkte:



1. Das Kind sollte sich gerade hinstellen.



2. Beide Knie sind durchgestreckt.



3. Die Fersen berühren den Boden und die Hinterwand.



4. Die Arme sind seitlich angelegt.



5. Das Kind schaut nach vorne und der Kopf ist dabei gerade.