دليل المقاسات الموحد — أم حنين

مخصص لملابس الأطفال والمراهقين والنساء والرجال

قاعدة عامة: في الأطفال تكون الأولوية لطول الطفل أولًا، ثم الوزن، ثم العمر. وعند الاعتماد على العمر فقط أو عند التردد بين مقاسين، يُختار المقاس الأكبر لضمان راحة أفضل.

1. الرضّع والأطفال — بنات وأولاد

المقاس	العمر الاسترشادي	(طول الطفل (سم	(الوزن الاسترشادي (كجم
3M	0–3 أشهر	56–62	3–6
6M	3–6 أشهر	62–68	5–8
9M	6–9 أشهر	68–74	6–9
12M	9–12 شهرًا	74–80	8–11
18M	12–18 شهرًا	80–86	9–12
24M	18–24 شهرًا	86–92	11–14
90	سنتان تقريبًا	86–95	12–15
100	3 سنوات	95–105	14–18
110	4 سنوات	100–110	16–20
120	5 سنوات	110–120	18–24
130	6 سنوات	120–130	21–28
140	7–8 سنوات	130–140	25–34
150	9–10 سنوات	140–150	30–40
160	11–12 سنة	150–160	36–48
170	13–14 سنة	160–170	43–58

- الأولوية في الاختيار: طول الطفل أولًا، ثم الوزن، ثم العمر.
- عند الاعتماد على العمر فقط: سنتان = 90، 3 سنوات = 100، 4 سنوات = 110، 5 سنوات = 120، 6 سنوات = 130، 7–8 سنوات = 140، 9–10 سنوات = 150، 11–12 سنة = 160، 13–14 سنة = 170.
- إذا كان الطفل قريبًا من الحد الأعلى للطول أو الوزن، أو كان ممتلئ الجسم، يُختار المقاس التالي.
- في الأقمشة غير المطاطية يُفضّل المقاس الأكبر.
- العمر استرشادي، والطول هو المؤشر الأكثر ثباتًا عند اختيار ملابس الأطفال.

2. المراهقات — البنات

المقاس	العمر	الطول (سم)	الوزن (كجم)	الصدر (سم)	الخصر (سم)	الورك (سم)
150 / XS	11–12	145–152	36–43	76–81	62–67	82–88
160 / S	12–14	152–160	42–50	80–86	66–72	87–94
170 / M	14–16	160–170	49–58	85–92	71–78	93–101
L	16+	158–172	57–67	91–99	77–85	100–108
XL	16+	158–175	66–78	98–107	84–93	107–116

- بعد عمر 11–12 سنة لا يُعتمد العمر أو الوزن وحدهما؛ يُعتمد أكبر قياس من الصدر أو الخصر أو الورك.
- إذا كان القياس بين مقاسين، يُختار المقاس الأكبر.
- إذا تجاوزت القياسات جدول المراهقات، يُستخدم جدول النساء.

3. المراهقون — الأولاد

المقاس	العمر	الطول (سم)	الوزن (كجم)	الصدر (سم)	الخصر (سم)	الورك (سم)
150 / XS	11–12	145–152	37–45	77–82	64–69	80–86
160 / S	12–14	152–160	44–53	81–87	68–74	85–92
170 / M	14–16	160–170	52–62	86–94	73–81	91–100
L	16+	168–178	61–72	93–102	80–89	99–108
XL	16+	172–184	71–84	101–111	88–98	107–117

- بعد عمر 11–12 سنة تُعتمد قياسات الجسم والطول أكثر من العمر.
- للجسم الممتلئ أو عريض الكتفين يُختار المقاس الأكبر.
- إذا تجاوزت القياسات جدول المراهقين، يُستخدم جدول الرجال.

4. النساء

المقاس	الوزن الاسترشادي (كجم)	الصدر (سم)	الخصر (سم)	الورك (سم)
XS	42–48	77–82	61–66	86–91
S	49–55	83–88	67–72	92–97
M	56–63	89–94	73–78	98–103
L	64–72	95–101	79–85	104–110
XL	73–82	102–109	86–94	111–117
2XL	83–93	110–118	95–104	118–125
3XL	94–105	119–128	105–114	126–136
4XL	106–118	129–139	115–125	137–147
5XL	119–132	140–150	126–136	148–158

فئات الطول للنساء

الفئة	طول الجسم	طول الساق الداخلي المقترح
P قصير	145–154 سم	68–72 سم
R قياسي	155–165 سم	73–77 سم
T طويل	166–176 سم	78–83 سم

- يُعتمد المقاس الذي يناسب أكبر قياس من الصدر أو الخصر أو الورك.
- إذا كان الوزن عند نهاية النطاق أو كانت الخامة غير مطاطية، يُختار المقاس الأكبر.
- الوزن استرشادي فقط، ولا يُستخدم منفردًا.

5. الرجال

المقاس	الوزن الاسترشادي (كجم)	الصدر (سم)	الخصر/البطن (سم)	الورك (سم)
XS	52–58	83–86	70–74	82–85
S	59–66	87–92	75–80	86–91
M	67–75	93–100	81–88	92–99
L	76–85	101–108	89–96	100–107
XL	86–96	109–118	97–106	108–116
2XL	97–108	119–130	107–119	117–125
3XL	109–121	131–142	120–132	126–135
4XL	122–135	143–154	133–145	136–145
5XL	136–150	155–166	146–158	146–157

فئات الطول للرجال

الفئة	طول الجسم	طول الساق الداخلي المقترح
P قصير	155–165 سم	70–75 سم
R قياسي	166–178 سم	76–82 سم
T طويل	179–190 سم	83–88 سم

- للرجل ذي البطن البارز، يُعتمد محيط البطن عند الموضع الذي يستقر عليه مطاط البنطال.
- إذا اختلف مقاس الصدر عن الخصر أو البطن، يُختار المقاس الأكبر.
- في الملابس غير المطاطية، أو عند الوقوع على الحد الأعلى، يُختار المقاس الأكبر.

6. الطلب حسب العمر فقط

العمر	المقاس المقترح
سنتان	90
3 سنوات	100
4 سنوات	110
5 سنوات	120
6 سنوات	130
7–8 سنوات	140
9–10 سنوات	150
11–12 سنة	160
13–14 سنة	170

هذه القاعدة تُستخدم فقط عند عدم توفر طول الطفل أو وزنه. إذا كان الطفل طويلًا أو ممتلئًا أو قريبًا من الحد الأعلى، يتم الانتقال إلى المقاس التالي مباشرة.

7. خلاصة الاختيار

للحصول على أدق مقاس: اعتمدوا طول الجسم وقياساته أولًا، فالوزن والعمر استرشاديان فقط. عند التردد بين مقاسين، اختاروا المقاس الأكبر لضمان راحة أفضل.

جميع قياسات الصدر والخصر والورك الواردة في الدليل هي قياسات الجسم بالسنتيمتر وليست قياسات القطعة نفسها.