

1. ¿Cómo puedo saber si el peso de mi bebé es adecuado?

Ana Gimeno Navarro

Saber si la ganancia de peso de los bebés es apropiada es un motivo frecuente de preocupación para los padres, pero en la mayoría de casos todo funcionará bien.

La **primera semana de vida** es normal que los bebés pierdan peso en una proporción variable, que suele oscilar entre el **7 y el 10 % del peso** que tenían al nacer. Los bebés nacen con reservas de grasa y generalmente recuperan el peso en aproximadamente dos semanas.

Los recién nacidos amamantados deben ser evaluados por el pediatra entre 48 y 72 horas después de recibir el alta hospitalaria. En esta revisión se les pesa, mide, explora y también se evalúa la técnica de lactancia y se resuelven las dudas que puedan existir. El pediatra valorará en las revisiones si el niño está ganando peso con normalidad. No es una buena idea pesar al niño a menudo en la farmacia porque puede generar errores. Por encima del mes de vida no es necesario pesar al niño cada semana, salvo circunstancias especiales por indicación de su pediatra.

Para valorar el peso y crecimiento del bebé se utilizan gráficas, pero hay que tener en cuenta que estas gráficas constituyen solo una ayuda orientativa. De forma aislada NO PERMITEN una adecuada valoración del estado nutricional y de salud del niño, sólo pueden ser utilizadas como alerta, nunca como criterio aislado para tomar decisiones. Su interpretación debe ir siempre acompañada de una valoración clínica, de comportamiento, así como de la alimentación del niño (su aspecto, vitalidad, número de pañales diarios que moja o mancha, técnica de alimentación...). También es más importante el crecimiento a lo largo del tiempo, que el peso o longitud en un momento determinado. Sólo los cambios en la velocidad del crecimiento pueden ayudar y, para ello, es necesario contar con al menos tres mediciones en el niño para poder construir un perfil de desarrollo. Por otra parte, debemos tener en cuenta que:

- Las gráficas se realizan a partir de datos estadísticos generándose un “modelo estadístico”, de manera que la mitad de los niños normales están por debajo de la media (percentil 50), un 3% de niños tendrán un crecimiento por debajo del percentil tres y otro 3% se situarán por encima del percentil 97. Estos niños estarán creciendo perfectamente, solo se tratará de niños que son constitucionalmente pequeños o grandes.
- Las gráficas que se deben utilizar para valorar el crecimiento de los niños, son [las gráficas de la OMS](#) (2006), describen como crecen los niños sanos amamantados en diferentes partes del mundo y por lo tanto son el patrón de referencia a utilizar para TODOS los niños (tanto en los alimentados con leche materna como con leche artificial)
- Existen otras gráficas de crecimiento, y algunas comunidades las utilizan, pero hay que tener en cuenta que la mayoría utilizan datos de crecimiento basados en poblaciones infantiles alimentadas fundamentalmente con fórmulas artificiales. Son niños que engordan más, lo cual no quiere decir que estén más sanos, sino todo lo contrario y si se compara el crecimiento de niños amamantados con estas gráficas puede dar la falsa idea de que no crecen bien.