

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

Ana Gimeno Navarro, Paula Lalaguna Mallada. Revisado 2025

Es muy común que las familias se pregunten si su bebé está ganando el peso adecuado. Por suerte, en la mayoría de los casos, todo va bien.

Durante la **primera semana** de vida, es normal que los bebés pierdan algo de peso, generalmente entre un **7% y un 10% de su peso al nacer**. Esto no debe preocuparnos: los recién nacidos tienen reservas de grasa suficientes y, por lo general, recuperan ese peso en unas dos semanas.

Los bebés alimentados al pecho deben ser valorados por un profesional de salud (pediatra o enfermera de pediatría en atención primaria) entre las 48 y 72 horas después del alta hospitalaria. En esta revisión se controla el peso, la talla, el estado general y la técnica de lactancia, además de resolver todas las dudas que puedan surgir.

⚠ Importante: Pesar al bebé frecuentemente en farmacias puede generar confusión. A partir del primer mes de vida, no es necesario pesarlo cada semana, salvo indicación específica del pediatra.

¿Y cómo sabemos si está creciendo bien?

Para valorar el crecimiento se utilizan gráficas, pero ¡ojo! estas son solo una herramienta orientativa. Nunca deben usarse como única base para tomar decisiones, ya que **no reflejan por sí solas el estado de salud del niño**. Lo más relevante es:

- Su evolución a lo largo del tiempo.
- Su aspecto y vitalidad.
- La técnica de alimentación.
- La cantidad de pañales que moja o mancha.

Solo observando cómo progresa su curva de crecimiento —y no tanto una cifra aislada— podemos hacer una valoración adecuada. Para ello, se necesitan al menos tres mediciones en distintos momentos.

¿Qué debemos tener en cuenta sobre las gráficas?

- Las curvas de crecimiento se construyen a partir de datos estadísticos. Eso significa que **la mitad de los niños sanos estarán por debajo del percentil 50**, y un pequeño porcentaje perfectamente sano puede estar por debajo del percentil 3 o por encima del 97. Hay bebés constitucionalmente más pequeños o más grandes, ¡y están igual de sanos!
- Las [gráficas recomendadas por la OMS \(2006\)](#) reflejan cómo crecen niños sanos amamantados en distintas partes del mundo. Son las que debemos utilizar para **TODOS** los niños, sin importar el tipo de alimentación.
- Hay otras gráficas utilizadas en algunas comunidades, pero muchas están basadas en niños alimentados principalmente con leche artificial. Estos bebés suelen ganar más peso, pero **eso no implica que estén más sanos**. De hecho, si usamos estas gráficas para evaluar a bebés amamantados, podríamos pensar erróneamente que no están creciendo bien.

 Se puede utilizar la [calculadora de percentiles](#) para estimar peso y talla, pero siempre con el acompañamiento de una valoración clínica completa.