

EL PESO DEL BEBÉ

La preocupación por el peso es habitual entre las madres lactantes, y es lógico, ya que un aumento de peso adecuado “suele” indicar bienestar y salud del bebé. Sin embargo, aunque tenga una gran importancia hay que valorar además otros signos, ya que más peso no significa necesariamente más salud. También es bastante frecuente encontrar madres angustiadas con un bebé que está aumentando normalmente .

1. EL PESO DURANTE LOS PRIMEROS DÍAS DE VIDA.

Todos los bebés pierden peso después del nacimiento (los que toman biberón también).

La pérdida se considera normal si no sobrepasa el 10% del peso del nacimiento (300 g para un bebé de 3Kg). El bebé amamantado suele tardar entre una y dos semanas en recuperar el peso del nacimiento. Durante estos días es importante que comprobemos que al mamar el bebé se coge bien al pecho, agarrando con la boca muy abierta no solo el pezón sino también una buena parte de la aréola, y que mama activamente como si “masticara”, aunque haga pausas y se adormezca con frecuencia.

Suele hacer de 8 a 12 tomas diarias, (los primeros días hay que despertarle si duerme mucho y no pide) y serán bastante largas, casi siempre más de media hora. Más adelante no necesitará pasar tanto tiempo mamando.

De esta forma el bebé estará recuperando peso a partir del 3º-4º día, y lo notaremos en que pide muy a menudo, moja de 6 a 8 pañales al día y las cacas son muy frecuentes y blanditas.

2. RECOMENDACIONES DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA EN EN CUANTO AL PESO DEL BEBÉ.

Las recomendaciones de peso de la asociación española de pediatría, en cuanto al aumento de peso son:

- Durante las seis primeras semanas de vida 20 gramos/día, o sea, 140 gramos por semana.
- Entre las seis semanas y los 4 meses 100-200 gramos/semana.
- Entre los cuatro y seis meses 80-150 gramos/semana.
- Entre los seis y los doce meses 40-80 gramos/semana.

A partir de que el bebé recupera el peso del nacimiento, estas cantidades se deben valorar como una media mensual. No son mínimos semanales. Por ejemplo, un niño de 3 meses hace los siguientes pesos durante el mes: 170 gr, 75 gr., 100 gr., 150 gr.; aunque el niño durante dos semanas ha engordado poco, la media del mes es de 125 gramos semanales, por lo tanto está dentro de lo establecido por la asociación española de pediatría.

Por ello, el crecimiento del niño lo debe controlar el/la pediatra en la consulta. No es una buena idea pesar el niño a menudo en la farmacia porque puede inducir a error. Pasado el primer mes no es preciso pesarlo cada semana, es suficiente con una vez al mes; excepto en circunstancias especiales cuando nos lo indique el pediatra. Entre los seis y los doce meses es suficiente con una vez cada dos meses.

El bebé suele pesar a los 5 meses el doble que al nacer, y a los 12 meses, el triple.

3. TABLAS DE PESO

El peso de los bebés se valora en las tablas que aparecen en la cartilla de salud infantil. Estas tablas de peso son unas estadísticas realizadas entre miles de niños y niñas sanos. Hay que matizar que para elaborarlas sólo se tienen en cuenta los niños sanos y normales, es decir, se descartan automáticamente los niños prematuros, hospitalizados o aquellos que tienen cualquier enfermedad importante.

Al comprobar el peso y la talla en estas tablas nos da el *percentil*, en el que se encuentra nuestro hijo. Por ejemplo: si decimos que un niño está en el percentil 20, quiere decir que comparado con 100 lactantes de la misma edad y sexo, 80 pesarían más que él y 20 menos.

Todos los percentiles corresponden a valores normales, formando parte de la normalidad tanto los valores altos como los bajos. Los niños muy altos o gordos estarían por encima del percentil 97, mientras que los muy bajos o delgados, estarían por debajo del percentil 3. Lo importante no es tener un percentil alto, sino crecer y engordar de manera más o menos regular.

En general los bebés son bastante regulares en el aumento de talla, pero son más variables en el aumento de peso, y no tienen que estar obligadamente siempre en el mismo percentil.

Muchos bebés aumentan mucho los primeros meses de vida, y más adelante se frenan, aunque siguen creciendo de talla. Esto es totalmente normal.

Cualquier catarro, bronquitis o diarrea puede hacer que pierda o no aumente de peso durante una o varias semanas. Si la enfermedad no es muy duradera o importante el bebé sigue creciendo, y pronto recupera el peso.

4. RELACIÓN PESO Y SALUD

Cuando de verdad un niño pesa poco, o aumenta muy despacio de peso, puede ser debido a varios motivos:.

1. El niño no está tomando suficiente leche materna debido a varios factores, entre ellos:
 - Posición inadecuada a la hora de amamantar;
 - Una duración o frecuencia insuficiente de las tomas;
 - Interferencias con chupetes, biberones;
 - Dar al bebé agua o infusiones;
 - La supresión de tomas nocturnas;
 - O puede ser por una combinación de diversos de estos factores.

La solución en estos casos no es dar directamente suplementos de leche artificial sino buscar cuál es el problema y solucionarlo: posición adecuada, que vacíe bien un pecho antes de pasar al otro, aumentar el número y/o la duración de las tomas, no dar otros líquidos, no calmar el hambre con chupetes, etc.

2. El niño no está engordando lo suficiente debido a una enfermedad: un resfriado, fiebre, otitis, infección urinaria, diarrea. En estos casos después de la enfermedad, el niño volverá a engordar con normalidad.
3. El/la niño/a es muy bajo o muy delgado pero está sano, y seguiría siendo pequeño y/o delgado aunque lo atiborráramos de leche artificial o papillas. Hay que tener en cuenta que los niños que están por debajo del percentil 3 representan el 3% de los niños sanos. El bebé aumenta y crece despacio, pero lo hace de forma regular, "a su ritmo".
4. Sólo en algunos casos muy excepcionales puede que exista un problema real para aumentar de peso debido a enfermedades relacionadas con la absorción de los alimentos por parte del bebé como la celiaquía o alguna otra enfermedad crónica, que el pediatra deberá diagnosticar y tratar. En esos caso suele notarse un frenazo tanto en el peso como en la talla.

RECUERDA:

Las gráficas de peso se realizan a partir de datos estadísticos (son un “modelo estadístico”) por el que la mitad de los niños normales están por debajo de la media, y la otra mitad por arriba, y todos son sanos. No hay que valorar sólo lo que pesa el niño, también su aspecto, vivacidad, si moja 5-6 pañales diarios...

El aumento de peso es mayor los primeros meses que después ya que los/las niños/as, con los meses van disminuyendo el ritmo de crecimiento y engorde.

Los niños que están por debajo de la media son tan normales como los que están por encima.

Cuando los niños están enfermos pueden perder la gana y como consecuencia perder peso.

La mayor parte de los niños que engordan poco con el pecho no necesitan un biberón, sino más pecho.

MAMARE CASTELLÓ