

LA GRÁFICA DE CRECIMIENTO DE TU BEBÉ

¿Cómo crecen los bebés?



La mejor forma de saber cual es el historial de salud de tu bebé es su tabla de crecimiento. Si un bebé crece y engorda al ritmo que se espera, por lo general, podemos decir que son chicos sanos. Su pediatra registrará la altura y el peso del bebé en una tabla de percentiles. A medida que va pasando el tiempo se puede observar si el niño continua con su gráfica o no.

Como te explicará su doctor, los bebés sanos presentan muchos tamaños diferentes y el rango normal de crecimiento es muy amplio. Por ejemplo, muchos bebés cambian de posición dentro de la tabla de crecimiento alrededor de los seis meses, cuando comienzan a reflejar la complexión que han heredado de sus familias. Antes de esa edad, su crecimiento reflejaba la manera en que crecieron antes del nacimiento y la nutrición que recibieron en sus primeros meses.

Los bebés que son amamantados tienden a ser más robustos durante sus primeros meses de vida y, luego, adelgazan un poco más tarde en el primer año que los bebés alimentados únicamente con leche maternizada. Además, algunas familias tienen bebés que crecen rápido, mientras que otras tienen bebés que crecen en forma lenta, pero constante. Así que no olvides estas diferencias individuales mientras observas el crecimiento de tu bebé.

Las siguientes tablas muestran los patrones de crecimiento promedio de varones y mujeres. Existe un margen muy amplio de lo que se considera normal. Usa estas tablas para registrar el crecimiento de tu bebé y hace cualquier pregunta o duda que tengas al médico de tu bebé.

Tabla de Niñas

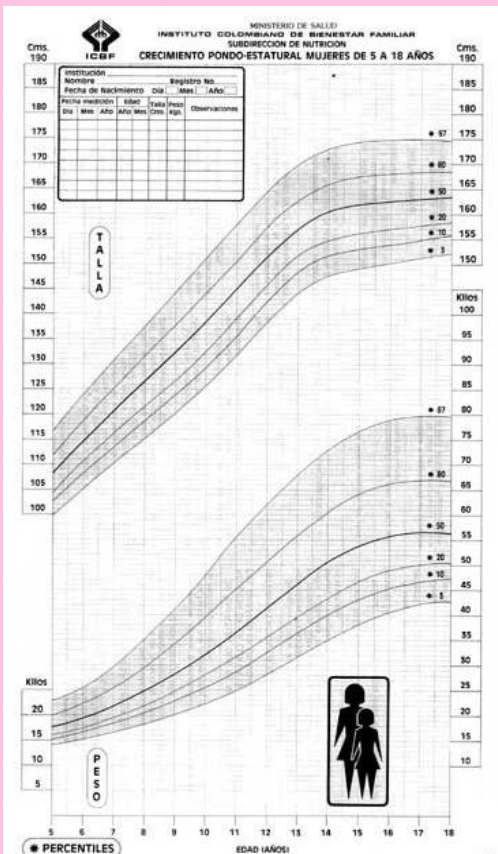
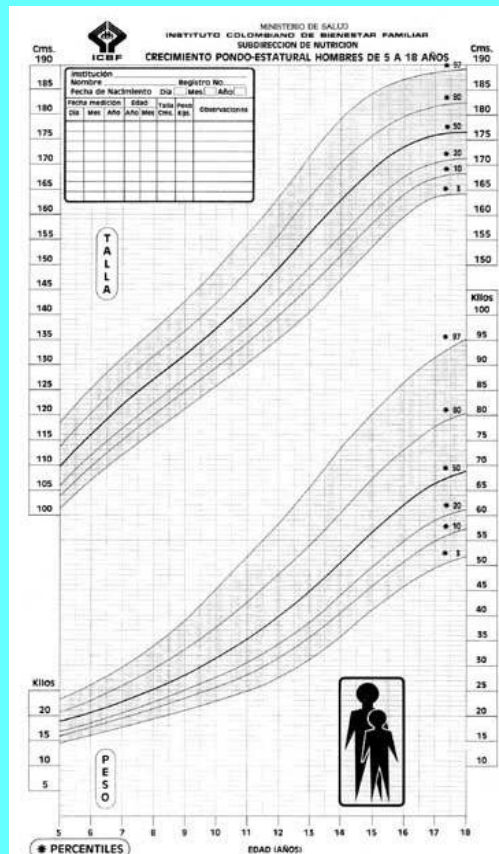


Tabla de niños



El crecimiento del niño de 1 a 3 años

Al año de vida, el bebé ya no es un pequeño que sólo come y duerme. En pocos meses se ha convertido en un auténtico torbellino con una necesidad imperiosa de aprender. La rapidez con la que ha crecido (triplica su peso al nacimiento y duplica su talla) le ayudará a desarrollar nuevas actividades.

Para valorar el crecimiento de los niños, se utilizan las gráficas de percentiles. Existen gráficas de percentiles para cada parámetro (el peso, la talla, el perímetro de la cabeza, la grasa corporal, etc) pero las más utilizadas son las de peso y talla, diferentes según se trate de niños o niñas.

En una gráfica de percentiles figuran varias líneas, cada una con un número: 3, 10, 25, 50, 75, 90 y 97. Para conocer en que percentil se encuentra un niño -por ejemplo de peso-, se debe buscar primero la edad en el eje horizontal. Se traza una línea vertical desde ese punto. A continuación se busca el peso en el eje vertical, y se traza una línea horizontal por ese punto. Las dos rectas se cruzarán sobre alguna de las líneas del gráfico.

Todas las líneas de los percentiles corresponden a valores normales, pero dentro de estos límites hay niños más gorditos y otros más delgados. Rondando lo excepcional estarían los bebés con un percentil por encima de 97 o por debajo del 3.

A una talla determinada corresponde un peso determinado. Es decir, si un niño tiene un percentil de talla 75, debería tener una cifra parecida en el percentil de peso. No podemos decir que un niño está gordo si tienen un percentil de peso de 90 y uno de talla también de 90. Si, en cambio, la talla es de 35, podemos hablar de sobrepeso.

Los pediatras pesan y miden al niño en cada revisión. El objetivo es observar que el crecimiento es adecuado y controlar que los percentiles se mantienen similares a los del nacimiento. Es decir, habrá que observar si aparece algún descenso brusco respecto a las medidas anteriores. Lo ideal es que siga su senda respecto al peso y a la talla.

El ritmo de crecimiento

La velocidad de crecimiento hasta los cuatro años es vertiginosa. Hacia los dos años el niño ha alcanzado la mitad de la talla que tendrá cuando sea un adulto. Las medias pueden ser las siguientes:

- Primer año: 25 cm
- Segundo año: 12 cm
- Tercer año: 8-9 cm

Ahora bien, el ritmo de crecimiento es bastante irregular. Durante un mes puede crecer mucho y estacionarse ahí durante tres o cuatro, para volver a dar otro estirón y sorprendernos.

A los 24 meses, los valores medios se sitúan en torno a los 12,5 kg de peso y a los 87 cm de estatura. Entre los 24 y los 36 meses su peso aumentará como media dos kilos y su estatura aumentará en torno a los 9 o 10 cm.

¿Cuanto medirá de mayor?

Para conocer aproximadamente la talla de tu hijo, los pediatras utilizan una fórmula para relacionar la talla del niño con la de su familia. Se llama "talla diana", y se calcula a partir de la estatura de los padres. El resultado puede oscilar en 7,5 centímetros menos o más. Esta fórmula sólo es válida si las condiciones ambientales y de alimentación son la adecuadas.

Talla diana=(talla del padre + talla de la madre) / 2

- 6,5 (si es una niña)
- + 6,5 (si es un niño)