

La regla de los 10

Se pierde hasta el 10 % del peso y se recupera antes de los diez días de vida.

mente mayor que el del tronco, lo que expresa una macrocefalia cuya causa se desconoce.

Las cifras del crecimiento en el primer año de vida

El peso durante los primeros días de vida

El peso del recién nacido incluye un exceso de líquido corporal que perderá durante los primeros días. Esta pérdida de peso suele ser algo más evidente en los niños que toman lactancia materna que en los que toman lactancia artificial. Éstos son los límites que indican que la pérdida y recuperación del peso son adecuadas:



- La pérdida de peso debe ser hasta el 10 % del peso durante los primeros cinco días.
- La recuperación del peso al nacimiento se hace como máximo a los diez días.

El peso durante el primer año de vida

El incremento de peso diario durante los dos primeros meses oscila entre 20 y 30 gramos. El peso medio al nacer es de 3,5 kg, 6 kg a los tres meses, 8 kg a los seis meses, 9 kg a los nueve meses y 10,5 kg al año de vida.

El peso al nacimiento se duplica a los cuatro meses y se triplica al año.

La talla durante el primer año de vida

Al nacer la talla media es de 50 cm. Durante el primer mes se crece de unos 2,5 a 4 cm, y durante el primer año se llega a aumentar la mitad de lo que se medía al nacer (25 cm). En las niñas el crecimiento en longitud es algo menor. Esta velocidad de crecimiento (25 cm anuales) es la máxima de toda la vida, incluida la pubertad.

El primer año de vida se crece en talla la mitad de lo que se midió al nacer.