



¿Está mi bebé aumentando bien de peso?



¿Cómo sé que aumenta bien de peso?

La [preocupación por el peso](#) es muy frecuente entre muchas madres, pero en la mayoría de los casos todo está funcionando bien y el niño está ganando peso adecuadamente. La mayoría de los bebés alimentados al pecho están sanos, crecen y engordan bien.

En la siguiente tabla de crecimiento de la Organización Mundial de la Salud (OMS) se exponen los valores de peso normal en niños y niñas con lactancia materna exclusiva durante las primeras semanas de vida. Estas cifras las valorará el pediatra en la consulta pesando al bebé en los distintos controles, idealmente con la misma báscula.

Semanas de vida	Niños	Niñas
0	2,5-4,3 kg	2,4-4,2 kg
1	2,6-4,5 kg	2,5-4,4 kg
2	2,8-4,9 kg	2,7-4,6 kg
3	3,1-5,2 kg	2,9-5,0 kg
4	3,4-5,6 kg	3,1-5,3 kg

Lo normal es una ganancia de peso de alrededor de 150-250 gramos a la semana durante el primer mes de vida o 20 gramos al día. Idealmente la medición debe ser semanal y en la misma báscula. Si esto no fuera así, se debe acudir al médico para revisar la técnica de lactancia materna y valorar otros problemas médicos.

De repente, el bebé parece tener más hambre que de costumbre. ¿Es eso normal?

A medida que los bebés crecen son capaces de tomar más leche en cada toma y de aguantar más tiempo sin alimentarse. Sin embargo, a veces parecen tener más hambre de lo habitual. Es posible que el bebé esté atravesando un período de crecimiento rápido (los [estirones](#)). Pueden ocurrir en cualquier momento, pero durante los primeros meses los estirones suelen producirse en torno a:

- los siete a 14 días de vida
- los dos meses
- los cuatro meses
- los seis meses

Durante esos períodos y siempre que el bebé parezca que tiene hambre, lo mejor es adaptarse a él y darle más tomas, según lo que necesite. Si pide más porque necesita comer más, la solución es ponerlo más al pecho para

que aumente la producción de leche. En resumen, es alimentar al bebé con [lactancia a demanda](#).

¿Cuándo debería acudir al pediatra si tengo dudas de que toma lo suficiente?

Cualquier madre con dudas debería acudir al pediatra para resolverlas y valorar al niño. Idealmente estas dudas se deberían solventar durante los primeros días (primeras 48-72 horas) para que la madre gane confianza. Algunos **signos de alarma de ingesta insuficiente** de leche son:

- Pérdida de peso prolongada más de 4 días desde el nacimiento o falta de recuperación del peso de recién nacido a los 14 días de vida.
- Si el bebé está muy irritable, alerta o somnoliento e indiferente.
- También si tras escasas succiones al pecho se queda dormido.
- Si disminuye el número de pañales manchados (pis y caca) o aparecen cristales anaranjados.
- Si coge mal el pecho con la boca muy cerrada, alejado del pecho o succionando muy rápido.

Artículo publicado el 28-10-2019, revisado por última vez el 2-10-2019

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/esta-mi-bebe-aumentando-bien-peso>