

¿CÓMO VA A IR CRECIENDO MI HIJO EN LOS PRIMEROS AÑOS DE VIDA?

GONZÁLEZ DE DIOS, JAVIER. Pediatra. Hospital San Juan. Alicante.

El crecimiento y el desarrollo en la infancia no siguen una marcha uniforme. Se pueden distinguir cuatro períodos: primera infancia, período preescolar, período escolar y adolescencia. Aquí analizaremos los tres primeros. En todos los exámenes de salud, y desde el nacimiento, el pediatra controlará el crecimiento y el desarrollo físico de su hijo, junto con su estado de nutrición, proporcionándole información al respecto.

Primera infancia (2 primeros años):

Es un período de crecimiento rápido, que se va desacelerando desde el nacimiento. El peso medio al nacer de los niños es de 3.200 g y de las niñas de 3.000 g (+/- 200 g). En la primera semana de vida se puede perder hasta un 10% del peso. Generalmente se dobla el peso al nacimiento hacia los 4 meses de edad, y se triplica hacia el año. La ganancia de peso en los primeros 6 meses es de unos 4-5 kg, en los 6 meses siguientes de unos 2,5 kg, y durante el segundo año también de unos 2,5 kg, aunque puede ser muy variable.

La talla media al nacer de los niños es de 51 cm y de las niñas de 50 cm (+/- 2 cm). El aumento de talla es de 10 cm en los 3 primeros meses, de 6 cm en el segundo trimestre y algo más de 1 cm en cada uno de los 6 meses siguientes, alcanzando al año entre 74 y 76 cm. En el segundo año el crecimiento es ligeramente menor: de 0,5 a 1 cm mensual.

El perímetro craneal al nacer es de unos 35 cm, con una variación de 1 cm más o menos. Aumenta 5 cm en los primeros 3 meses, 3,5 cm en los 3 meses siguientes, 2,5 cm en los 6 meses siguientes, y durante el segundo año unos 2,5 cm. La erupción de los dientes temporales (de leche) se suele iniciar a partir de los 6 meses de edad.

Período preescolar (tercer a quinto año, ambos inclusive):

Es un período de crecimiento lento y uniforme. El peso aumenta aproximadamente unos 2 kg al año, y la talla alrededor de unos 6-8 cm anuales. Se produce un alargamiento de los miembros inferiores, lo que unido a la disminución de la grasa subcutánea confiere al niño un aspecto más esbelto. Hay progresos importantes en la adquisición de nuevas funciones en el área motora, del lenguaje y desarrollo intelectual.

Período escolar (de seis años a inicio de la pubertad):

Es un período de crecimiento lento y uniforme. El peso aumenta aproximadamente unos 3 a 3,5 kg, y la talla alrededor de unos 5 a 6 cm al año. Durante este período el niño se estiliza progresivamente, y es frecuente que se corrijan los ligeros problemas ortopédicos de piernas (ej. pies, rodillas...), pero conviene vigilar que no se adquirieran posiciones viciosas en la espalda que pueden originar actitudes escolióticas. Hay un rápido desarrollo de los huesos de la cara y aparecen los dientes permanentes.