

L'aumento di peso del neonato è il cruccio di ogni genitore tanto che nei primi giorni si arriva a pesare il piccolo quasi di continuo: prima della poppata, dopo la poppata, dopo la cacca e via dicendo... ma ha senso tutto questo? Quanto peso dovrebbe prendere un neonato in salute per parlare di accrescimento ponderale regolare? Cosa sono gli scatti di crescita? Come si interpretano le tabelle?

Proviamo a dare una risposta chiara a queste domande.

## La crescita neonatale e da 1 a 6 mesi

Iniziamo col dare qualche definizione per comprendere meglio l'argomento.

La parola accrescimento viene erroneamente usata come sinonimo di aumento di peso, in realtà con questo termine intendiamo tutte le trasformazioni che riguardano l'organismo del bambino e che ne determinano lo sviluppo sia fisico che psichico, cioè la crescita regolare. Sarebbe quindi più corretto parlare di accrescimento ponderale (per quanto riguarda il peso), accrescimento staturale (per l'altezza), accrescimento cognitivo (lo sviluppo intellettuale e comportamentale) e rientra tra gli aspetti dell'accrescimento anche la dentizione. In questo articolo vedremo solo gli aspetti relativi all'accrescimento ponderale e staturale.

E quindi quanto dovrebbe crescere un neonato? Come capire se lo stiamo allattando correttamente o ha bisogno dell' "aggiunta"? Quando pesarlo? Ogni quanto tempo misurare la lunghezza?

Il peso considerato "normale" alla nascita è compreso tra 2,5 kg e 4,5 kg con una media tra 3,2 kg e 3,5 kg sia per i maschietti che per le femminucce. Nei 3-4 giorni che seguono la nascita il bebè va incontro a un calo ponderale fisiologico (una normale perdita di peso) che va dal 5% al 7% con un massimo considerato ancora normale del 10%. Questo peso sarà comunque ripreso entro i successivi 10-14 giorni. Da questo momento in poi inizia il progressivo e graduale incremento ponderale con una media di 25-30 grammi al giorno cioè mediamente 150-200 grammi a settimana. Questo ritmo di crescita è tipico dei primi tre mesi, nel secondo trimestre l'aumento di peso sarà di circa 20-25 grammi e 15-20 grammi al giorno nel terzo trimestre. Ovviamente una crescita così regolare non si verifica mai, è solo

indicativa, perciò la cosa migliore è pesarlo, almeno nei primo trimestre, settimanalmente. In base alle pesate settimanali si potrà comprendere se il neonato si nutre e cresce adeguatamente e stabilire quindi se necessita o meno di “aggiunta”.

Assolutamente da evitare la doppia pesata, non ha alcuna valenza e soprattutto serve solo a confondere le idee dei genitori e a gettarli nello sconforto se il risultato ottenuto è diverso da quello atteso. E' una pratica inutile prima di tutto perché il latte assunto dal neonato varia da una poppata all'altra in relazione a vari fattori (interferenze nell'ambiente, cattiva qualità del sonno, colichette gassose) e poi perché esistono tantissime variabili che incidono sul peso corporeo facendo registrare delle differenze nel corso della giornata.

Nei primi 3 mesi il pediatra avrà modo di comprendere qual è il ritmo di crescita del neonato e di inquadrarlo in un percentile (vedremo in seguito cosa significa) per cui dopo il terzo mese la cosa migliore da fare è monitorare che il bambino mantenga il proprio percentile.

Per quanto riguarda la lunghezza (ebbene sì nei primi mesi di vita del bambino si parla di lunghezza e non di altezza) il ritmo di crescita è ovviamente meno evidente di quello del peso nel senso che non avviene con la stessa rapidità. La lunghezza media del neonato alla nascita è intorno 50-51 per i maschi e 49-50 per le femmine; in pratica appena nati i bambini hanno quasi tutti la stessa lunghezza, è solo crescendo che si rendono sempre più evidenti le differenze staturali che per la maggior parte dipendono da fattori genetici e solo minimamente da fattori ambientali.

Ogni bimbo nasce già con il suo potenziale di crescita, una corretta alimentazione, uno stile di vita sano e un'attività fisica regolare (scegliendo accuratamente la tipologia di sport da praticare) possono solo marginalmente “modificare” quello che è scritto nei geni. Come regola generale l'incremento staturale medio del bambino sarà di 1,5-2,5 cm al mese nel primo anno con un aumento di circa 20 cm nei primi 12 mesi. A dimostrazione che l'altezza dipende quasi completamente dall'ereditarietà esistono delle formule che permettono di avere un'idea di quanto sarà alto il nostro bambino basandosi sull'altezza dei genitori; una di quelle più utilizzate, che ovviamente va considerata a titolo indicativo perché esistono molti metodi più affidabili, è la seguente:

- nel maschio:  $(\text{altezza del padre} + \text{altezza della madre} + 13)/2$
- nella femmina:  $(\text{altezza del padre} + \text{altezza della madre} - 13)/2$

## Scatti di crescita nei bambini: cosa sono?

Ogni bambino attraversa dei periodi particolari in cui si assiste a una maggiore irrequietezza, un aumento apparentemente ingiustificato della richiesta di latte con necessità di aumentare il numero delle poppate. Per le mamme inesperte questi periodi diventano un vero dramma perché hanno sempre il timore di non nutrire adeguatamente il loro piccolo correndo il rischio di cedere alla tentazione dell'aggiunta. Bisogna sapere che invece si tratta semplicemente di momenti fisiologici che fanno parte del regolare sviluppo del bambino che durano 2-3 giorni. Ogni bambino ha i suoi ritmi però in linea di massima gli scatti di crescita si verificano:

- tra la prima e la terza settimana
- tra la sesta e l'ottava settimana
- intorno ai 3 mesi
- intorno ai 6 mesi
- intorno ai 9 mesi

## Le curve di crescita e i percentili

Data la necessità di tenere sempre sotto controllo la crescita dei propri bambini si è arrivati a una standardizzazione che permette di sapere in ogni momento se il bimbo cresce adeguatamente rispetto ai suoi coetanei. Si è giunti così all'utilizzo delle curve di crescita e dei percentili. Ma cosa sono i percentili e come si interpretano?

Le curve di crescita (o tabelle dei percentili) sono dei grafici, divisi per parametro (peso, altezza, circonferenza cranica) solitamente correlati all'età e al sesso, ottenuti dopo aver monitorato la crescita in molti bambini per un determinato periodo di tempo. In pratica si prende un campione di 100 bambini tutti dello stesso sesso e della stessa età e si controllano per un certo lasso temporale, annotando sul grafico i dati ottenuti, in modo da ottenere delle curve.

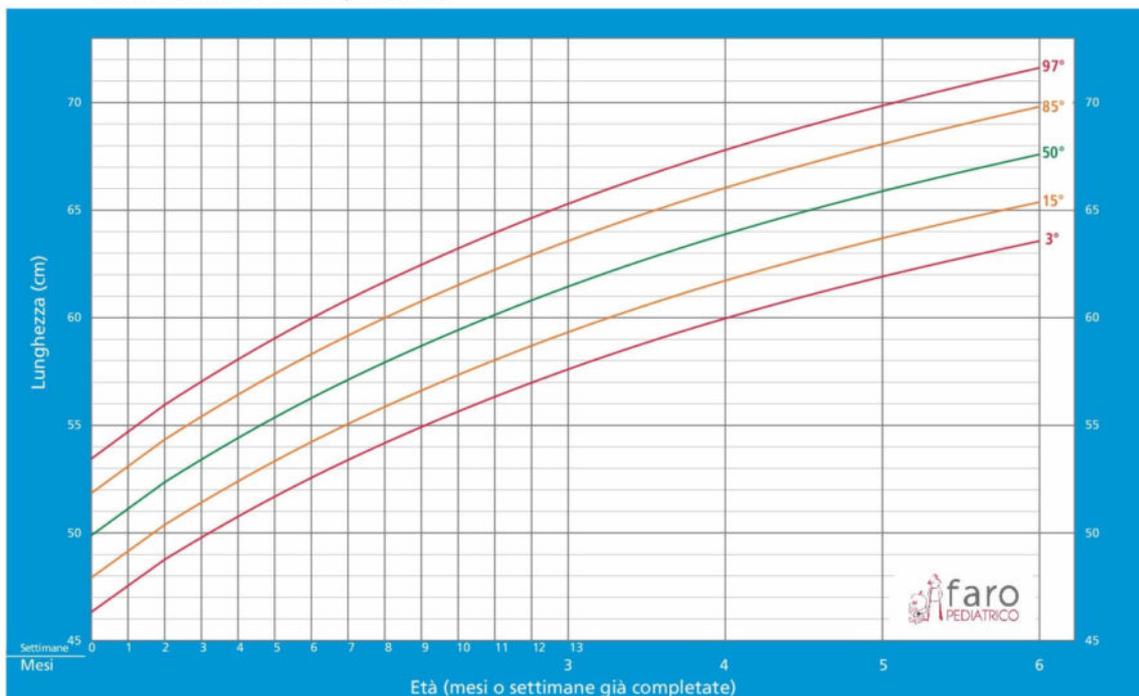
Il percentile rappresenta quindi il posto che occupa il nostro bambino rispetto agli altri 100, dire che un bambino si trova al 75° percentile per il peso, significa che 74 dei 100 bambini pesano meno di lui e 25 di più. Il 50° percentile rappresenta la media, tra 25° e 75° si considera una crescita normale, mentre come limite superiore è considerato il 97° e come limite inferiore il 3°.

Le curve di crescita più usate sono quelle stilate dall'OMS nel 2006, di seguito riportiamo quelle per altezza e per peso nei primi 6 mesi.

Tabella peso altezza:

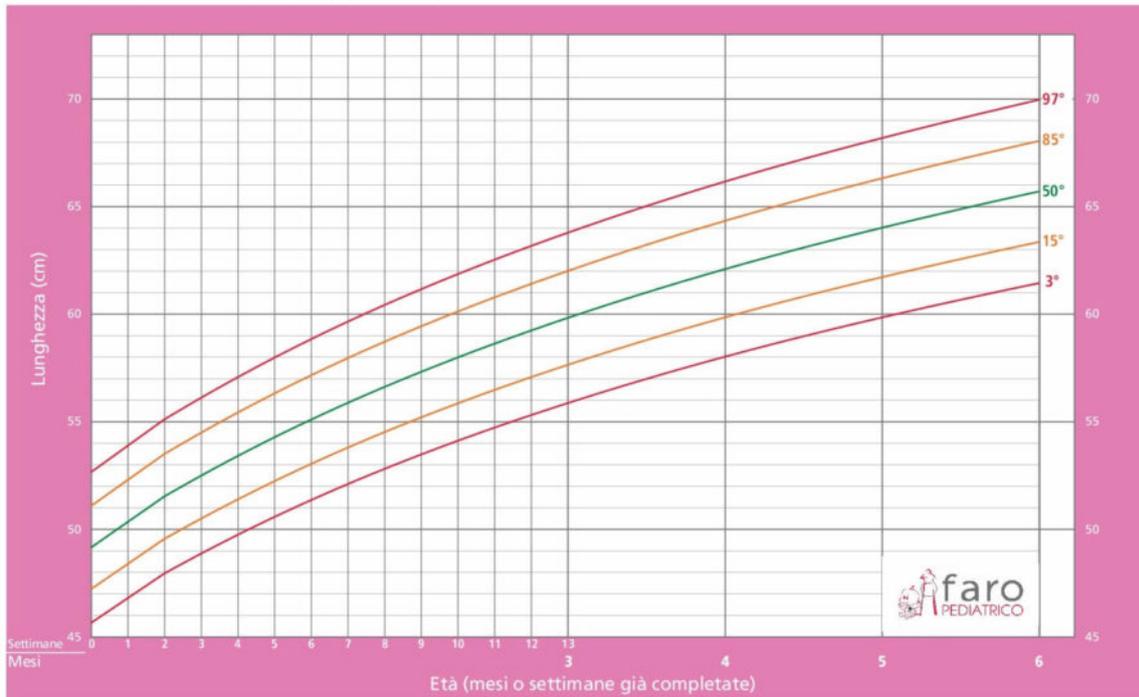
### Lunghezza del bambino dalla nascita a 6 mesi

Calcolo curve di crescita (percentili)



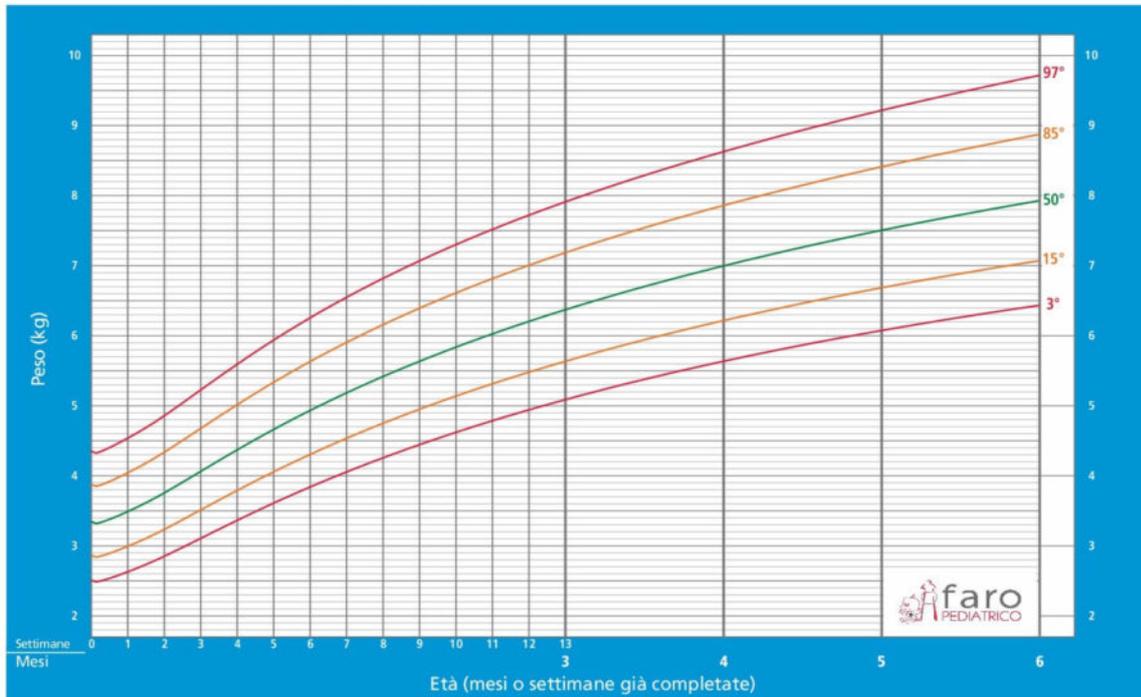
## Lunghezza della bambina dalla nascita a 6 mesi

Calcolo curve di crescita (percentili)



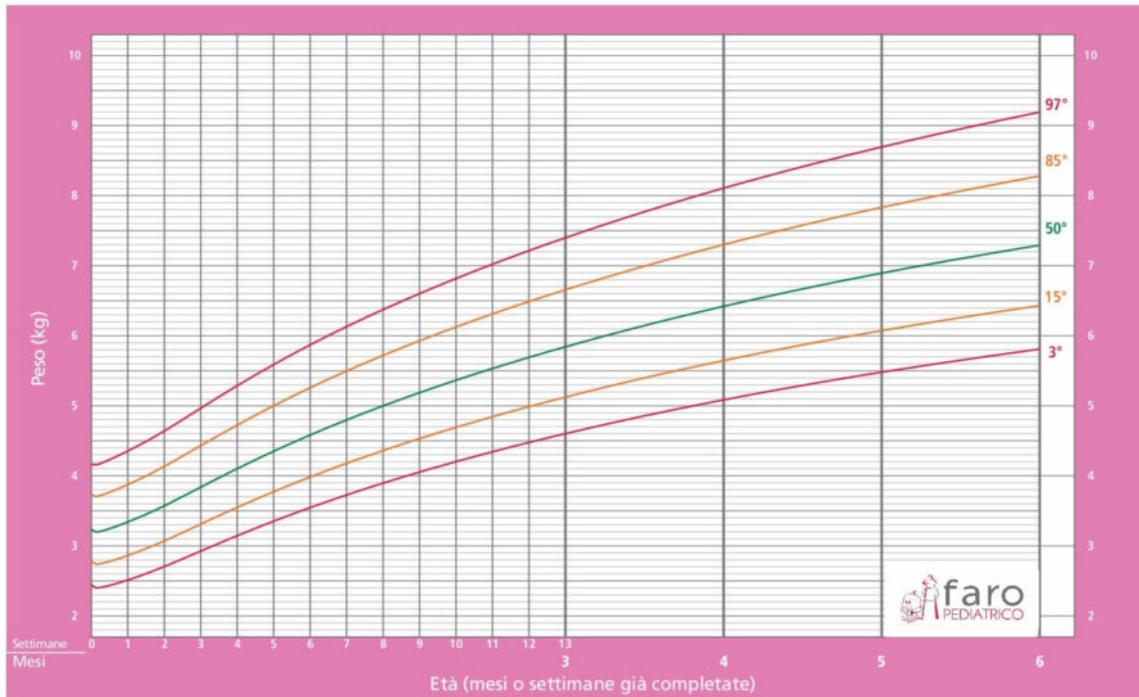
### Peso del bambino dalla nascita a 6 mesi

Calcolo curve di crescita (percentili)



## Peso della bambina dalla nascita a 6 mesi

Calcolo curve di crescita (percentili)



Fonti: *Pediatria di Nelson - Behrman - Kliegman - Jenson - Stanton*

*Le nuove curve di crescita dell'OMS - Epicentro salute*

*Linee guida Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale*

<http://www.who.int/childgrowth/standards/en/>