ОЦЕНКА ВЕСА РЕБЕНКА

ГАЙД лист 1

shkolamaterinstva.ru
8 (931) 316-08-19
@shkolamaterinstva
@aleshkina.mariya

Вес ребенка – вопрос, несомненно, важный. Многие родители младенцев тревожатся по поводу веса: Достаточно ли ребенок набирает? Наедается ли? Не переедает ли?

Этот материал призван помочь вам разобраться с тем, как оценивать вес малыша правильно.

Прежде всего важно знать: границы допустимого веса и роста очень широки. Они выведены статистически, и, разумеется, есть дети, которые в эти границы не вписываются: влиять может наследственность, индивидуальные особенности. Поэтому даже если ребенок выходит за рамки возрастных норм, то это не повод для паники, а причина разобраться подробнее.

ВОЗРАСТНЫЕ НОРМЫ

Возрастные нормы – это самый быстрый способ оценить вес малыша. Но он же и самый примитивный: не всегда можно верно учесть индивидуальные особенности и динамику набора веса.

ВОЗРАСТ	ПРИБАВКА В НЕДЕЛЮ (минимальная-средняя)	ПРИБАВКА В МЕСЯЦ (минимальная-средняя) округленная
Первые дни	Физиологическая потеря веса	До 10% от веса при рождении
До 3 мес.	149–198 г	600–800 г
3–6 мес.	120–143 г	500–600 г
6–9 мес.	44–96 г	360–400 г
9–12 мес.	31–81 г	250–300 г

Первые дни жизни

Для здоровых доношенных малышей существуют нормы потери веса после родов.

- Новорожденные в среднем теряют 6-10% от веса при рождении.
- Допустимой считается потеря веса до 10%.
- Пик потери веса обычно приходится на 3-4 день (минимальный вес).
- Восстановление веса, происходит к 6-14 дню (допустимо до 21 дня).

Такая потеря веса – норма. Она происходит за счет потери воды (мочеиспускание, стул, выдыхаемый воздух, первородный кал и переходный стул). Дети, родившиеся с большой массой тела, восстанавливают вес медленнее.

При потере веса более 10% обязательны:

- консультация педиатра;
- проверка организации грудного вскармливания (подбор поз для кормления, проверка качества и эффективности прикладывания, проверка уздечки языка, коррекция количества и длительности прикладываний и т. д.);
- докармливание сцеженным молоком, донорским молоком или смесью.

До 3 месяцев

Начиная с восстановления веса при рождении появляются нормы набора веса:

- минимум 149 г в неделю;
- желательно 198 г в неделю;
- минимум 600 г в месяц;
- в среднем 800–1500 г в месяц;
- максимум 2500 г в месяц (для детей на грудном вскармливании).

Оценивается именно недельная и месячная прибавки, более частые взвешивания недостоверны и имеют смысл только при отсутствии набора веса или его потере (взвешивания раз в 3 дня).

Ребенок может в течение месяца набирать вес неравномерно. Например, 2 недели интенсивно расти без значительных прибавок веса, а затем 2 недели добрать вес до нормы за месяц.

Дети на смеси обычно прибавляют 600–800 г ежемесячно, поэтому дети, прибавляющие 1,5–2 кг на ГВ рассматриваются многими педиатрами, как склонные к ожирению, но это не так. Прибавка в весе происходит за счет бурого жира, который содержит больше клетчатки и энергии, и весь тратится во втором полугодии и на втором году жизни, когда ребенок начинает активно двигаться.

С 3 до 6 месяцев

Прибавки веса, как правило, плавно снижаются:

- минимум 120 г в неделю;
- желательно 143 г в неделю;
- минимум 500 г в месяц;
- в среднем 600–1500 г в месяц;
- максимум 2500 г в месяц (для детей на грудном вскармливании).

Интенсивные прибавки в весе у детей до 5–8 месяцев на ГВ – норма, если они не превышают 2500 г в месяц.

В случае, если ребенок хорошо прибавлял в весе, активен, здоров, и внезапно набор веса замедлился, то это может быть связано со скачком развития. В таком случае нужно снова оценить набор веса через 7–14 дней.

С 6 до 12 месяцев

Темпы набора веса могут значительно снижаться:

- минимум 31–44 г в неделю;
- минимум 250–360 г в месяц.

Дети начинают активно двигаться: ползать, сидеть, вставать, ходить. Начинают активно расходовать запасы бурого жира, накопленные в первом полугодии. Поэтому в некоторых случаях набор веса не только замедляется, но и останавливается. В таком случае важно оценить вес и рост по таблицам ВОЗ (ниже) и оценить достаточность питания.

Таблицы роста и веса ВОЗ

Вы можете скачать таблицы норм веса в зависимости от возраста, и веса в зависимости от роста.

Эти таблицы составлены Всемирной Организацией Здравоохранения на основании обширной статистики. Для оценки веса вашего малыша.

1. Найдите таблицы, соответствующие полу и возрасту.
2. В левом столбце указан возраст или рост ребенка – найдите тот, который соответствует вашему малышу.
3. Далее определите, в каком столбце расположен вес. Зеленый столбец – это среднее значение. Нормой являются значения от -2SD до 2SD. Значения от -3SD до -2SD и от 2SD до 3SD – пограничные. Если вес малыша находится в этих рамках, то обязательно нужно оценить динамику набора веса и желательно обратиться к врачу.

ОЦЕНКА ДИНАМИКИ НАБОРА ВЕСА

Не всегда достаточно посмотреть просто нормы. Очень важно бывает оценить то, как ребенок набирает вес в течение продолжительного времени. Это позволяет оценить, насколько нормальным или не нормальным является динамика веса для конкретного малыша.

Для оценки динамики набора веса ВОЗ составили графики. Вы можете самостоятельно скачать и построить вручную график веса здесь.

Либо воспользоваться приложением, выстраивающим такой график на основании данных ВОЗ (например, Child Growth Tracker).

Пожалуйста, порекомендуйте эту подписку тем, кому это будет полезно и кому не все равно. Мы хотим, чтобы у каждой мамы был доступ к достоверной и современной информации про развитие детей и уход за ними.
С любовью, ваша Школа Материнства

ООО «Школа Материнства» ОГРН 1177847009636 ИНН/КПП 7802608614/780201001 ОКПО 06306929 лицензия на образовательную деятельность № 3434 от 15.05.2018 выдана Комитетом по образованию гор. Санкт-Петербурга

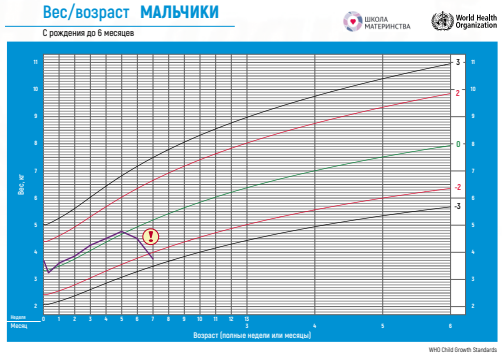
ОЦЕНКА ВЕСА РЕБЕНКА

ГАЙД лист 2

shkolamaterinstva.ru
8 (931) 316-08-19
@shkolamaterinstva
@aleshkina.mariya

При оценке графика веса важно проверить, чтобы не было резких провалов графика вниз или пересечения двух цветных линий вниз. В таких случаях нужно обязательно обратиться к врачу и консультанту по ГВ (если ребенок на ГВ).

Пример



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЕС НИЗКИЙ

При низком весе или маленьких прибавках нужно обязательно обратиться к врачу для оценки общего состояния здоровья ребенка. Желательно также обратиться к консультанту по ГВ, который сможет помочь подобрать подходящее количество и способы докорма, поможет скорректировать организацию грудного вскармливания так, чтобы питания ребенку стало достаточно.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ВЕС БОЛЬШОЙ

Если вес у ребенка слишком большой:

- прибавки больше 2500 г в месяц в первом полугодии;
- по таблицам возраст-вес и рост-вес значение веса выше, чем в столбце 2SD;
- при построении графика веса вы видите, что вес резко пошел вверх по неизвестным причинам.

То важно обратиться к врачу эндокринологу для выявления причин чрезмерного набора веса. Истинно большие прибавки детей первого года жизни – это всегда вопрос здоровья, лежащий в сфере эндокринологии.

Большой вес **НЕ корректируется** следующим.

- Навязыванием режима ГВ – кормлением по режиму, увеличением интервалов кормления, ограничением времени сосания и др. Напротив, при отсутствии кормления по требованию, ребенок не чувствует голода и насыщения. Именно при кормлении по режиму дети чаще переедают.
- Ранним или поздним введением прикорма.
- Ограничением каких-либо групп продуктов в прикорме (например, давать только овощи и не давать каши и фрукты).

Пожалуйста, порекомендуйте эту подписку тем, кому это будет полезно и кому не все равно. Мы хотим, чтобы у каждой мамы был доступ к достоверной и современной информации про развитие детей и уход за ними.
С любовью, ваша Школа Материнства

ООО «Школа Материнства» ОГРН 1177847009636 ИНН/КПП 7802608614/780201001 ОКПО 06306929 лицензия на образовательную деятельность № 3434 от 15.05.2018 выдана Комитетом по образованию гор. Санкт-Петербурга