



Evolução peso do bebé

Este tema é um dos mais frequentes a ser abordado em consulta e o que mais preocupa os pais, sendo que existem inúmeros mitos e pressões em relação à amamentação e evolução do peso que não se justificam.

O peso é um dos fatores que podemos avaliar no bebé, contudo, é simplesmente um número e há que avaliar também outros fatores do desenvolvimento do bebé, caso contrário será uma avaliação muito aquém da criança.

Todos os bebés perdem peso no início de vida e depois vão recuperando de forma gradual. É claro que cada bebé tem a sua genérica e não podemos estabelecer um padrão para todos os bebés serem percentil 50. A nossa população é tão variada que se uns pais são pequenos não podemos esperar um bebé muito acima da estatura do percentil 50, pois à partida não herdou essa característica.

Portanto, há que observar cada criança tendo em conta várias características do desenvolvimento e não apenas o peso!

Reunimos nesta rubrica as questões mais frequentes e, com ajuda da Pediatra Graça Gonçalves, da Clínica Amamentos (Lisboa), vamos desmistificar e retirar a pressão dos pais em relação ao peso do bebé.

Porque os bebés perdem peso à nascença?

Os bebés perdem, sobretudo, peso à nascença pois nascem com uma enorme quantidade de água. É a chamada fase de desidratação fisiológica em que se verifica uma série de transformações no corpo do bebé, deixado agora por conta própria para gerir todas as funções do seu organismo.

A quantidade de fluidos administrados à mãe durante o trabalho de parto ou durante uma cesariana também influencia a quantidade de água com que os bebés nascem, podendo elevar a percentagem de perda. Não é admissível pensarmos que uma perda de peso tão elevada em apenas dois dias possa corresponder a uma perda de energia e peso real. Imagine o que teria de fazer para perder 7 a 10% do seu peso em tão pouco tempo!

Qual é a evolução normal do peso do bebé?

É do conhecimento geral que os bebés perdem peso após o nascimento e que, gradualmente, o vão recuperando. Porém, não há um número exacto nem um tempo definido que se aplique a todos os bebés. Existe uma linha orientadora, mas exigir que todos a sigam não é possível, pois cada bebé tem o seu perfil de crescimento e a alimentação tem, também, um impacto significativo.

Dicas Mitosyl

Alguns trabalhos têm sido feitos visando determinar qual a percentagem "normal" de perda de peso ao nascimento em bebês amamentados. Sintetizando, podemos talvez dizer que entre 6.6% e 11.8% de perda de peso são valores passíveis de surgir (percentil 50 e 97 respectivamente). Da mesma forma, o dia de recuperação do peso ao nascimento pode cifrar-se entre o 8º e o 19º para crianças consideradas "normais".

A Academia Americana de Pediatria recomenda que para qualquer perda superior a 7% se faça uma avaliação da amamentação e uma monitorização mais apertada.

Infelizmente os 10% parecem ser o limiar na cabeça de muita gente, não para avaliar as mamadas, mas para iniciar de imediato suplementação.

Mas e se houve erro de pesagem? Não é incomum acontecer. E podemos estar a comparar pesos com base em balanças diferentes e seguramente sempre em condições diferentes.

Mas e se no primeiro dia a perda foi de 8% e apenas de 2% no dia seguinte?

Não significa isto que a perda no segundo dia é muito baixa?

Utilizar uma percentagem, desenquadrada da realidade que é a criança, e condenar a amamentação baseada num número abstracto e sem qualquer fiabilidade científica, é um erro grosseiro, mas frequentemente cometido.

Muitas crianças são suplementadas nos primeiros 2 dias de vida com base nesta perda de peso.

Será esta a resposta correta a dar às mães e aos bebês?

Para a maior parte das mulheres, o início da suplementação é encarado como o início do fracasso das próprias enquanto cuidadoras do seu filho.

O que são as curvas de percentil?

As curvas de percentil são obtidas através da observação de milhares de crianças ao longo de anos. As curvas, atualmente e desde há quase 2 anos presentes no Boletim Individual de Saúde, são as da Organização Mundial de Saúde baseadas em crianças amamentadas e de uma amostra colhida nos cinco continentes, ao contrário das anteriores que refletiam uma população de crianças norte americanas alimentadas predominantemente com leite artificial.

O principal objetivo das curvas é a possibilidade de comparação de cada criança com as crianças saudáveis da mesma idade e sexo, permitindo assim a deteção precoce de desvios da normalidade que possam indiciar algum tipo de doença.

É, no entanto, necessária muita prudência na interpretação dessas alterações de forma a evitar alarmismos desnecessários.

Existem curvas de percentil do 0 ao 100, mas aparecem nos gráficos apenas as curvas 3, 15, 50, 85 e 97.

Existem curvas de percentis para o peso, comprimento e perímetro cefálico, pois são três índices importantes de avaliar no crescimento de qualquer criança.

Não existem bons e maus percentis e o percentil 50 é apenas o mais frequente. Os percentis 3 e 97 significam que apenas 3% das crianças se encontram respetivamente abaixo e acima deles seja em que parâmetro for.

As curvas de percentil não têm em consideração a perda de peso inicial do recém-nascido.

Os bebês amamentados têm ritmos de crescimento diferentes?

Os bebês amamentados aumentam mais de peso nos primeiros 6 meses de vida do que os bebês que tomam leite artificial e desaceleram esse aumento tendo habitualmente menos peso do que eles ao ano de idade. Esta desaceleração fisiológica, não contemplada nas anteriores curvas de percentis, foi muitas vezes erradamente interpretada pelos profissionais de saúde como sinal de má nutrição!

Dicas Mitosyl

Com que regularidade devo pesar o meu bebé?

Um bebé amamentado pode aumentar 100 a 200 g por semana. Claro que muitos aumentam francamente mais chegando, em algumas semanas, a aumentar 300 ou 400 g nos primeiros meses. A pesagem é apenas um dos índices a ter em consideração na avaliação de um bebé, e nem sequer é o mais importante.

Salvo indicação do médico assistente em contrário, a **pesagem semanal** será suficiente e apenas durante o primeiro mês, ficando a partir daí com uma periodicidade mensal.

Tome nota...

Para além do peso, o seu bebé dá-lhe sempre sinais do seu bem-estar através de:

- Vitalidade, reatividade e tónus muscular
- Número de xixis e COCÓS (veja na página do facebook Mitosyl as imagens do que esperar)
- Choro
- Cor e hidratação da pele

O que fazer quando o bebé não está a recuperar o peso previsto?

Geralmente são os primeiros dias e semanas de vida do bebé que nos colocam os anseios em relação à recuperação do peso.

A mãe que amamenta sofre da carga emocional acrescida de se sentir responsável pelo sustento do bebé, duvidando sempre das suas capacidades de o fazer e interrogando-se se o seu corpo não irá falhar nesta tarefa. A sociedade, e até a família muitas vezes, aumenta-lhe essa angústia não lhe oferecendo o suporte adequado.

A primeira questão a responder é: qual é o aumento previsto? Não é infrequente que profissionais de saúde "imponham" aumentos de peso completamente despropositados (ex: 30g/ dia) ou queiram "obrigar" as crianças a encaixar-se em percentis que não são os delas (ex: percentil 50).

Se efetivamente se concluir que parece haver um problema de falta de ingestão de leite, seja por falha de produção (que é muito invulgar) ou falta de extração pelo bebé apesar de haver muito leite (que é bastante mais comum), então há que procurar ajuda especializada na amamentação. A quase totalidade das mulheres que se vê forçada a introduzir o leite artificial na alimentação do bebé não tem ou não teve falta de leite. A glândula mamária funciona por demanda: quanto mais se lhe pede, mais ela produz.

Mas ao não ser estimulada vai diminuindo gradualmente a produção.

Atenção: não é porque o bebé tem a mama na boca que está a extrair leite! É necessário saber avaliar a mamada e, na verdade, muito poucas pessoas estão habilitadas a fazê-lo.

Procure sempre um profissional com formação em Aleitamento Materno para ajudar nestas questões. E relaxe! O seu bebé vai aumentar o peso no ritmo dele, portanto confiança nele e em nós!

Mais informação aqui: <https://www.facebook.com/amamentos>

