Karta przyrostów masy ciała niemowlęcia (0-12 miesięcy)

Karta zestawia miesięczne przyrosty masy ciała z siatek tempa wzrastania WHO z miejscem na własne pomiary. Pomaga sprawdzić, czy przyrost od ostatniego ważenia mieści się w zakresie, w którym rośnie 90 na 100 zdrowych niemowląt, i przygotować się do rozmowy z pediatrą lub położną.

Miesięczne przyrosty masy ciała według WHO (g)

Okres	Chłopcy 5. centyl	Chłopcy mediana	Chłopcy 95. centyl	Dziewczynki 5. centyl	Dziewczynki mediana	Dziewczynki 95. centyl
0-4 tyg.	460	1023	1509	446	879	1348
4 tyg.-2 mies.	713	1196	1724	578	1011	1476
2-3 mies.	446	815	1228	369	718	1094
3-4 mies.	285	617	985	259	585	937
4-5 mies.	194	522	883	172	489	833
5-6 mies.	103	422	773	93	401	739
6-7 mies.	42	357	706	37	344	684
7-8 mies.	−1	316	671	−2	311	659
8-9 mies.	−36	285	646	−40	273	623
9-10 mies.	−66	259	627	−70	245	598
10-11 mies.	−89	243	623	−89	233	598
11-12 mies.	−106	239	635	−102	232	612

Źródło danych: WHO Child Growth Standards, Growth velocity based on weight (2009), 1-month increments. Wartości ujemne oznaczają, że u części zdrowych dzieci masa w danym miesiącu nie rośnie lub lekko spada.

Jak liczyć przyrost tygodniowy

Przyrost tygodniowy (g) = (masa dziś − masa przy poprzednim ważeniu) ÷ liczba dni między ważeniami × 7. Przykład: 5400 g dziś, 4950 g 14 dni temu, czyli 450 g ÷ 14 × 7 = 225 g na tydzień.

Mediana WHO w przeliczeniu na tydzień (przeliczenia: redakcja)

Okres	Chłopcy - mediana (g/tydz.)	Dziewczynki - mediana (g/tydz.)	Okres	Chłopcy - mediana (g/tydz.)	Dziewczynki - mediana (g/tydz.)
0-4 tyg.	256	220	6-7 mies.	82	79
4 tyg.-2 mies.	255	215	7-8 mies.	73	72
2-3 mies.	187	165	8-9 mies.	66	63
3-4 mies.	142	135	9-10 mies.	60	56
4-5 mies.	120	112	10-11 mies.	56	54
5-6 mies.	97	92	11-12 mies.	55	53

Kiedy nie czekać na kolejną wizytę

• Dziecko nie odzyskało masy urodzeniowej do 3. tygodnia życia albo w pierwszych dniach straciło ponad 10% masy.

• Przyrost w przeliczeniu na miesiąc wypada poniżej 5. centyla w tabeli - pokaż kartę pediatrze.

• Niemowlę mało moczy (mniej niż 6 mokrych pieluch na dobę po 5. dniu życia), jest apatyczne, wymiotuje chlustem lub gorączkuje.

• Krzywa masy ciała na siatce centylowej przecina w dół dwie linie centylowe.

Dziennik ważenia

Waż dziecko na tej samej wadze, o podobnej porze, bez ubranka i pieluchy. Jeśli lekarz nie zaleci inaczej, wystarczy ważenie najwyżej raz w miesiącu do 6. miesiąca i raz na 2 miesiące w drugim półroczu (zalecenie brytyjskiego RCPCH).

Płeć dziecka: ..... Data urodzenia: ..... Masa urodzeniowa: ..... g

Data	Wiek dziecka	Masa (g)	Przyrost (g)	Liczba dni	Przyrost g/tydz.	Uwagi (karmienie, choroba, waga)

Karta ma charakter pomocniczy i nie zastępuje oceny lekarza, położnej ani pielęgniarki. Wcześniaka oceniaj według wieku korygowanego.