

Instructivo para toma de mediciones antropométricas

Lactantes de 0 a 24 meses

Autor: Rocio Muñoz E. Nutricionista



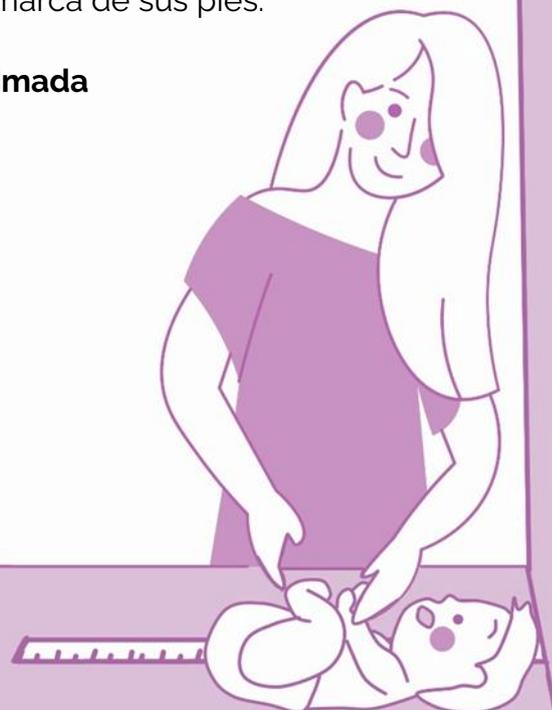
Toma de Talla

Materiales

- Superficie firme (mesa, mudador, goma eva sobre el suelo)
- Cinta métrica (Huincha)
- Lápiz
- Ayudante
- ¡Paciencia!

Procedimiento

1. Ubica un lugar de tu casa con una superficie firme, que además esté cerca de una pared u objeto recto donde también poder apoyar la cabeza de tu bebé.
2. Acuesta a tu bebé sobre la superficie elegida y que su cabeza quede apoyada en la pared. Tu ayudante debe mantener la cabeza del bebé afirmada por los costados, evitando que se mueva.
3. Cuando el bebé esté acostado y firme, estira sus piernas y mantén sus pies en 90 grados con respecto al suelo.
4. Con el lápiz, marca hasta donde lleguen sus pies (específicamente su talón).
5. Aparta a tu bebé y con la cinta métrica mide desde donde se encontraba el inicio de su cabeza hasta la marca de sus pies.
6. **De esta forma obtendremos una talla estimada**



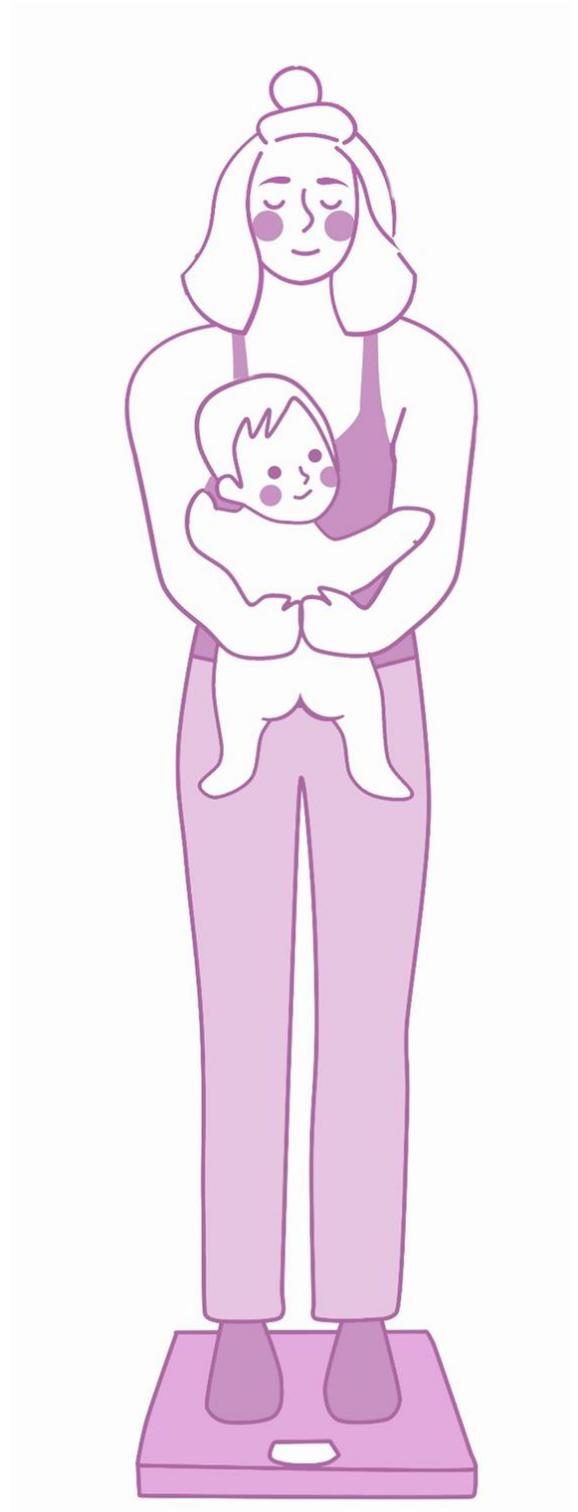
Toma de peso

Materiales

Pesa/balanza de adulto (las típicas que venden en supermercados y tiendas)

Procedimiento

1. Antes de comenzar la toma de peso, vigila que tu balanza o pesa esté calibrada. Esto lo realizamos pesando un objeto de peso conocido, como por ejemplo 2 bolsas de arroz (2 kg). Si la pesa dice que tu objeto pesa lo que debería, entonces pasa al paso 2. Si tu pesa no está calibrada entonces prueba cambiando pilas (en pesa digital) o moviendo la rueda (pesa análoga).
2. Con la pesa calibrada, sube a ella. Registra tu peso.
3. Baja de la pesa y toma a tu bebé (es importante que tu bebé se encuentre sin ropa ni pañales al momento de pesarse).
4. Sube a la pesa junto a él, registra el peso.
5. Resta ambos pesos obtenidos (peso con bebé en brazos (-) peso sin bebé en brazos)
6. **De esta forma obtendremos un peso estimado**



Toma de Perímetro cefálico

Materiales

- Cinta métrica (huincha costurera)
- Ayudante

Procedimiento

1. En la cabeza del bebé hay 2 prominencias sobre las cejas y una prominencia en la parte posterior de la cabeza. Antes de iniciar la medición identificalas.
2. Una vez identificadas, pídele a tu ayudante que tome al bebé en brazos y lo mantenga lo más quieto posible.
3. Toma la cinta métrica y pásala sobre las prominencias frontales y prominencia posterior de la cabeza, hasta juntar ambos extremos de la cinta.
4. Registra la medición y obtendrás un perímetrocefálico estimado.

