Intermountain® Healthcare

El cuidado de su bebé prematuro tardío

¡Felicidades por el nacimiento de su bebé!

Su bebé nació unas pocas semanas antes de tiempo, entre las 34 y 37 semanas de embarazo. En el hospital se le llama bebé **prematuro tardío** (o algunas veces **bebé casi a término**), porque nació en la etapa de "premadurez", pero en la parte tardía deese período.

Su bebé necesita ayuda extra para terminar el crecimiento que logró dentro de usted. **Siga los pasos de esta hoja hasta que el bebé llegue a su fecha probable de parto.** Esto le ayudará a su bebé a comer mejor, crecer fuerte y mantenerse sano.

Un **bebé prematuro tardío (casi a término)** nace entre las 34 y las 37 semanas de embarazo. Esta hoja informativa le ayudará a saber lo que usted puede hacer para ayudar a su bebé a crecer y desarrollarse hasta su fecha probable de parto.

Proteja a su bebé de los gérmenes

Todos los recién nacidos son vulnerables a los gérmenes. Para proteger a su bebé casi a término, siga estas instrucciones:

- **Haga que todas las personas se laven las manos** antes de acercarse a su bebé. Este sencillo paso puede hacer mucho para mantener sano a su bebé.
- **Si alguien está enfermo, incluso si sólo tiene un resfriado, no le permita estar cerca de su bebé.** Diga: "Perdón, pero nuestro médico nos dijo que fuéramos extremadamente cuidadosos. ¡Que te mejores pronto, para que puedas venir a verlo!"
- **Si usted está enferma, lávese las manos con mayor frecuencia.** Pero ¡continúe dándole pecho! La leche materna es la mejor protección del bebé contra las enfermedades.

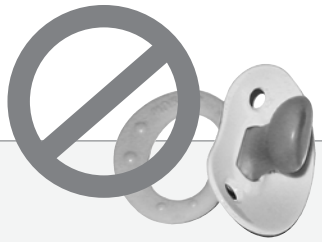
Alimente a su bebé frecuentemente

Su bebé casi a término necesita comer con frecuencia, por lo menos 8 veces cada 24 horas. Esto significa cada 2 horas y media durante el día, o cada 4 horas durante la noche. Una buena regla general es que si su bebé está despierto, debe estar comiendo.

¿Pero qué pasa si su bebé no se despierta para comer? ¿O qué hacer si se distrae o se queda dormido mientras come? Éstos son algunos consejos para encontrar o crear el momento adecuado para alimentar a su bebé:

- **Procure que su bebé duerma en su habitación con usted.** Esto le permitirá reconocer las señales de alimentación de su bebé con mayor rapidez. Cada bebé es diferente, pero observe cuando su bebé:
  - se lleve las manos a la boca
  - mueva la boca y la lengua
  - se mueva en silencio

- **Suavemente ayude a su bebé a despertarse cuando sea hora de comer.** Éstos son algunos consejos:
  - Cante a su bebé o llámelo por su nombre.
  - Cambie lentamente la posición de todo el cuerpo de su bebé. Ruédelo lentamente de lado a lado sobre una almohada en su regazo. Siente a su bebé y recuéstelo varias veces.
  - Cambie el pañal de su bebé, desvístalo y colóquelo a su lado, cerca de su pecho. Sosténgalo en la posición correcta a medida que comience a alimentarlo, para no tener que moverlo mientras está comiendo.
  - Trate de ser paciente si el bebé tarda en despertar. Espere a que su bebé abra la boca al tocar ésta su pecho o la botella. Esto es mejor que empujar o tirar de la mandíbula hacia abajo. (Algunos bebés sí necesitan estimulación bucal especial. Los orientadores en lactancia pueden ayudarle con esto.
- **Mantenga las cosas tranquilas y silenciosas mientras alimenta a su bebé.** Es posible que tenga que apagar el televisor y las luces brillantes. Pida a los visitantes que se retiren y a los niños que se sienten en silencio. Usted querrá que su bebé esté despierto, pero que no se distraiga.



Guarde el chupete (chupón).

Si usted está amamantando, no le dé a su bebé un chupete durante el primer mes de vida. Esto permitirá que la lactancia materna se establezca bien.

Después del primer mes de su bebé, siéntase en la libertad de darle a su bebé un chupete. El uso de un chupete puede ayudar a evitar el síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés).

Vigile si hay ictericia

La ictericia es un exceso de bilirrubina en la sangre. Hace que la piel luzca de color amarillo y puede hacer que su bebé tenga mucho sueño.

La ictericia generalmente desaparece por sí sola, pero si es grave puede causar otros problemas. Debido a que su bebé prematuro tardío puede tener más ictericia que un bebé nacido a término, haga lo siguiente:

- Alimente a su bebé de 6 a 8 veces en las primeras 24 horas, y de 8 a 12 veces al día después de eso. Vea los consejos en las páginas 1 y 2.
- Lleve un registro de los pañales sucios de su bebé:
  - Desde el nacimiento hasta que su bebé cumpla los cuatro días de vida, su bebé debe ensuciar al menos un pañal cada día.
  - Después de los cuatro días de vida, su bebé debe ensuciar cuatro pañales al día. El hecho de que su bebé ensucie cuatro pañales indica que está recibiendo suficiente leche para deshacerse de la ictericia y comenzar a subir de peso.

Asegúrese de que su bebé reciba suficiente leche

Ya sea que lo alimente con leche materna, fórmula o ambos, usted sabrá si su bebé está comiendo lo suficiente si sube alrededor de una onza (28,5 gramos) de peso cada día y si come más a medida que crece. Siga estos pasos para asegurarse de que su bebé recibe suficiente leche.

Si usted está amamantando...

Si usted está amamantando, no puede ver la cantidad de leche que su bebé está tomando cada vez. **Para asegurarse de que su bebé está recibiendo lo suficiente, saque el máximo provecho de cada sesión de alimentación.**

Debido a que su bebé nació un poco antes de tiempo, es posible que no tenga fuerza suficiente para chupar y obtener la leche que necesita. Así mismo, puede tener demasiado sueño para despertarse a comer o puede no comer durante el tiempo suficiente para obtener suficiente leche. Para ayudarle, haga esto:

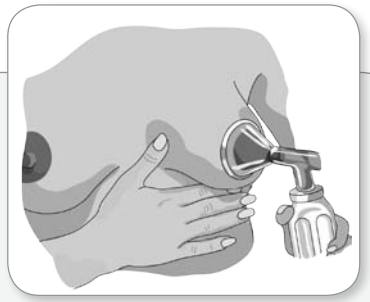
- Sostenga su pecho, manteniendo los dedos en forma de C detrás de la areola para ayudar a mantener su pezón en la boca del bebé.
- Comprima y dé masaje a su pecho mientras alimenta a su bebé para ayudarle a obtener más leche en menos tiempo.
- Trate de amamantar a su bebé en cada comida. Si su bebé está demasiado cansado y no se prende después de intentarlo varios minutos, complemente la alimentación con leche materna extraída.
- Si su bebé tiene demasiado sueño para terminar de comer, es mejor complementar con leche materna extraída y tratar de dar pecho en la siguiente comida.

Si la alimentación es con fórmula...

Si la alimentación es con fórmula, **alimente a su bebé por lo menos 8 veces al día, alrededor de 2 onzas (59 ml) cada vez.** Su bebé debe recibir de 14 a 18 onzas (de 414 a 532 ml) cada 24 horas.

También es posible que su médico le recomiende una fórmula alta en calorías para ayudar a su bebé a aumentar de peso.

Extraiga y almacene su leche para aumentar el suministro



El bombeo ayudará a desarrollar un buen suministro de leche para que su bebé no tenga que esforzarse tanto. Inicie este bombeo extra de inmediato, incluso si su leche no baja todavía. Algunas madres pueden exprimir la leche de sus senos con la mano (extracción manual). La mayoría concluyen que una bomba doble eléctrica de hospital es más rápida.

Directrices para la extracción

- Después de dar pecho, bombee o extraiga leche a mano en una botella durante al menos 10 minutos.
- Dele a su bebé la leche materna extraída como complemento después de amamantar. Refrigere o congele lo que no consuma para usarlo posteriormente.
- Siga extrayendo y complementando hasta que su bebé haya pasado su fecha probable de parto y esté subiendo de 4 a 8 onzas (de 113 a 227 gramos) de peso cada semana. Posteriormente, usted puede reducir paulatinamente la cantidad que le da como suplemento a la lactancia materna.

El uso de un extractor de leche

- Lávese las manos antes de bombear.
- Use la bomba hasta que el flujo de leche disminuya o pare; de 10 a 20 minutos si está usando una bomba eléctrica doble. Será necesario bombear durante más tiempo si usted está utilizando una bomba pequeña o una bomba de mano.
- Después de cada uso lave con agua caliente y jabón las piezas del equipo de la bomba que tocan su pecho o la leche. Siga las instrucciones del fabricante de la bomba.

Mantenga cálido a su bebé

Los bebés prematuros tardíos a menudo tienen problemas para mantener su temperatura. Es posible que sus cuerpos tengan que esforzarse más para entrar en calor, lo que significa que tienen menos energía para comer y crecer. Afortunadamente, usted puede hacer mucho para ayudar a su bebé a mantenerse cálido. A continuación se presentan algunas ideas.

Sosténgalo piel a piel (método canguro)

Una de las mejores maneras de mantener a su bebé caliente es abrazarlo cerca de usted. El contacto piel a piel, a veces llamado "método canguro", es especialmente bueno. No sólo mantiene cálido a su bebé, sino que además le ayuda a relajarse, y mejora su frecuencia cardiaca y su respiración. Es una buena manera de conseguir que su bebé coma, ¡además de que tanto la mamá como el papá pueden hacerlo! Aquí le decimos cómo:

- Desnude a su bebé dejándolo sólo con su pañal.
- **Usted quítese la propia ropa que cubre la mitad superior de su cuerpo.** Si usted está usando un sostén, quíteselo también.
- **Ponga una cobija sobre ambos para conservar el calor.** Cuando su bebé no esté en contacto piel a piel, envuélvalo en una cobija y póngale un gorro.

Ayude a su bebé a acurrucarse

A la mayoría de los bebés les gusta quedarse acurrucados en posición fetal. Pero es posible que su bebé prematuro tardío no tenga suficiente fuerza para sostener una posición agradable y firme. Si le ayuda, su bebé se mantendrá más cálido y así consumirá menos energía. Siga los siguientes consejos:

- **Mientras le dé pecho, mantenga a su bebé como en una cuna cruzada o como si estuviera sosteniendo una pelota de fútbol americano.** Colóquele las manos a ambos lados de su pecho para que estén cerca de la cara.
- Cuando sostenga a su bebé, sosténgalo de cerca en brazos y meta las piernas de su bebé cerca de su cuerpo.
- **Al cargar a su bebé, llévelo acurrucado en brazos cerca de su cuerpo o acurrucado en un portabebés.** Si está utilizando una mochila portabebés estilo cabestrillo, revise a su bebé con frecuencia para asegurarse de que está respirando adecuadamente.

Sostener piel a piel a su bebé lo mantiene cálido y cómodo.

Cuándo llamar al médico

Llame al médico de su bebé o a su especialista en lactancia en estas situaciones:

- Si su bebé está comiendo menos de 8 veces cada 24 horas.
- Si su bebé no está mojando al menos 6 pañales cada 24 horas.
- Si, para el cuarto día de vida, su bebé tiene menos de 4 deposiciones (pañales sucios) amarillas cada 24 horas.
- Si su bebé se pone cada vez más amarillo (por ictericia), especialmente en estos lugares:
  - Por debajo del ombligo.
  - En las plantas de los pies.
  - En la parte blanca de los ojos.
- Si su bebé no está subiendo por lo menos 8 onzas (½ libra o 227 gramos) cada semana.

© 2010 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en **intermountainhealthcare.org.** **Patient and Provider Publications 801.442.2963 FS166S - 04/10** (Spanish translation 04/10 by Lingotek, Inc.)