

# Cuidando a su bebé prematuro tardío

## ¿Qué significa “prematuro tardío”?

Su bebé nació unas semanas antes de su fecha prevista. En el hospital, su bebé se considera un **bebé prematuro tardío** porque nació en estado prematuro, pero con el embarazo más avanzado (entre las 34 y 37 semanas).

## ¿Qué cuidados especiales necesita mi bebé prematuro tardío?

Su bebé se quedará en el hospital por un mínimo de 48 horas (2 días). El médico de su bebé le dirá si necesita pedir una cita de seguimiento entre 1 o 2 días después de llegar a casa.

La buena nutrición ayudará a su bebé a desarrollar sus músculos, huesos, cerebro y otros órganos. **Para ayudarle a su bebé a crecer fuerte y sano, siga los pasos de este folleto informativo hasta que su bebé llegue a su fecha de parto original o según las recomendaciones del médico de su bebé.**

## Proteja a su bebé de los gérmenes

Todos los bebés prematuros tardíos son vulnerables a los gérmenes. Para proteger a su bebé, siga estas pautas.

- **Pida a todas las personas que 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 solo 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 a menudo.**
- **Continúe dándole pecho.** La leche materna es la mejor protección de su bebé contra las enfermedades.
- **Hable con el médico de su bebé acerca de las vacunas importantes** para usted y su bebé como protección contra la gripe y otras enfermedades.



## Alimente a su bebé a menudo

**Su bebé prematuro tardío necesita comer a menudo, por lo menos 8 veces cada 24 horas.** Esto significa cada 2 ½ durante el día o cada 4 horas durante la noche. Trate de no alargar las alimentaciones más de 30 minutos cada vez. Las alimentaciones largas pueden cansar más a su bebé. Su bebé no debe dormir más de 6 horas cada vez sin que se le ofrezca alimentarle.

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

- **Haga que su bebé duerma en su habitación con usted** (pero no en la cama con usted). Tener su bebé cerca le permitirá reconocer las señales de alimentación de su bebé con más rapidez. Cada bebé es diferente, pero observe cuando su bebé haga lo siguiente:
  - 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.** Los siguientes son algunos consejos:
  - Cántele 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, piel a piel, 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 cuando esta toque su pecho o el biberón. Trate de no forzarlo a alimentarse. (Algunos bebés sí necesitan estímulo 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.



## Retrase el uso del chupón.

Si usted está amamantando, no le dé a su bebé un chupón durante el primer mes de vida. Esto permitirá que la lactancia materna se establezca bien. Si su bebé tiene problemas para succionar, su médico puede recomendarle usar un chupón antes.

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

## Asegúrese de que su bebé reciba suficiente leche

Ya sea que esté alimentando a su bebé con leche materna, fórmula o ambas, sabrá que su bebé recibe suficiente alimentación si sube de peso aproximadamente una onza cada día y come más a medida que crece.

### Si 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 esté recibiendo lo suficiente, saque el máximo provecho de cada sesión de alimentación.**

Los bebés que nacen un poco antes de tiempo pueden no tener la fuerza suficiente para chupar y obtener la leche que necesitan. Así mismo, pueden tener demasiado sueño para despertarse a comer o pueden 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 mantener su pezón en la boca del bebé.
- **Comprima y masajee el seno** mientras su bebé se alimenta para ayudarlo a obtener más leche en menos tiempo.
- **Trate de amamantar a su bebé en cada alimentación.** Si su bebé está demasiado cansado y no se prende después de intentarlo varios minutos, complemente la alimentación con leche 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 está preocupada de que su bebé no coma lo suficiente, consulte al médico de su bebé.

## Si está alimentando al bebé con leche de 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 comer de 14 a 18 onzas cada 24 horas.

El médico de su bebé puede recomendar una fórmula especial o más alta en calorías para que el bebé reciba las calorías adicionales de crecimiento o el calcio para el desarrollo de sus huesos.

### Complementos

Un bebé que nace antes de las 37 semanas puede necesitar más calorías, proteína, vitaminas y minerales. Para ayudarlo a crecer sano, el médico de su bebé puede recomendar lo siguiente:

- Complementar su leche materna con fórmula para ayudarlo a recibir nutrición adicional.
- Darle un multivitamínico y complemento de hierro para ayudar a fortalecer la nutrición hasta que su bebé coma alimentos sólidos o tome 27 onzas de fórmula todos los días.

Por favor, consulte al médico de su bebé antes de darle cualquier complemento.

## Extraiga y almacene su leche para aumentar el suministro

La extracción ayudará a desarrollar un buen suministro de leche para que su bebé no tenga que esforzarse tanto. Comience esta extracción adicional de inmediato, incluso cuando todavía no tenga leche. Algunas mamás pueden sacar leche de sus senos a mano (extracción a mano). La mayoría descubren que un extractor de leche doble eléctrica de hospital es más rápida y eficiente.

### Pautas para la extracción

- Después de amamantar, bombee o extraiga leche a mano en una botella durante al menos 10 minutos.
- Ofrézcale a su bebé la leche materna extraída como un suplemento después del amamantamiento. Si su bebé no se terminó el biberón, use cualquier sobrante dentro de las siguientes 2 horas. Puede refrigerar o congelar la leche extraída intacta para usarla en el futuro.
- 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 gradualmente la cantidad que le da como suplemento de la lactancia materna. El médico de su bebé le puede ayudar a definir si su bebé está subiendo de peso lo suficiente o si necesita calorías adicionales para mantener el crecimiento.



### El uso de un extractor de leche

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

## Vigile si hay ictericia

La ictericia es un exceso de **bilirrubina** en la sangre. Hace que la piel se vea amarilla y puede hacer que su bebé esté más somnoliento.

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 luego de 8 a 12 veces al día. Lea los consejos de alimentación en las páginas 1 y 2.
- **Haga un seguimiento de las evacuaciones (pañales con popó) de su bebé:**
  - Desde el nacimiento hasta que su bebé cumpla los 4 días de vida, su bebé debe ensuciar al menos 1 pañal cada día.
  - Después de los 4 días, debe ensuciar 4 pañales al día. Los 4 pañales sucios son señal de que su bebé obtiene suficiente leche para eliminar la ictericia y empezar a ganar peso.



El seguimiento de los pañales sucios de su bebé le puede ayudar a revisar si tiene ictericia.

## Mantenga cálido a su bebé

Los bebés prematuros tardíos a menudo tienen problemas para mantenerse cálidos. Sus cuerpos tienen que esforzarse más para entrar en calor, lo que significa que tienen menos energía para comer y crecer. Esto es lo que puede hacer usted.

### 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 solo mantiene cálido a su bebé, sino que además le ayuda a relajarse y mejora su frecuencia cardíaca y respiración. Es una buena manera de conseguir que su bebé coma, ¡además ambos padres pueden hacerlo! A continuación encontrará cómo:

- **Desvista su bebé** hasta el pañal.
- **Quítese la ropa por encima de la cintura.** Si usted está usando un sostén, también quíteselo.
- **Ponga una cobija encima de los dos para mantenerse cálidos.**
- **Sostenga a su bebé en posición vertical con su cabeza hacia un lado.** Esto ayudará a asegurarse de que su nariz y boca no tengan obstrucciones.
- **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. Le puede ayudar a mantenerse más cálido y usar menos energía con los siguientes consejos:

- **Al amamantar, sostenga a su bebé en posición de agarre cruzado o en posición de fútbol americano.** Ponga las manos del bebé a cada lado del seno para que estén cerca de su cara.
- **Al sostener al bebé, mézalo estrechamente** en sus brazos y ponga sus piernas 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 un portabebés de tipo cabestrillo, revíselo frecuentemente para asegurarse de que esté respirando correctamente.



Sostener piel a piel a su bebé lo mantiene cálido y cómodo. También fomenta la lactancia materna.

### Cuándo llamar al médico

Llame al médico de su bebé o a su asesor en lactancia si su bebé:

- Está comiendo menos de 8 veces cada 24 horas
- No está mojando al menos 6 pañales cada 24 horas
- Tiene menos de 4 pañales sucios cada 24 horas (al cuarto día de nacido)
- No aumenta de peso al menos 8 onzas (una media libra) cada semana
- Constantemente, tarda más de 30 minutos para cada alimentación

Llame al médico si su bebé se pone cada vez más amarillo (por ictericia), especialmente en estos lugares:

- Por debajo del ombligo
- En la planta de los pies
- En la parte blanca de los ojos

*Caring for Your Late Preterm Baby*

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.