

Hablemos Acerca De...

Cuidar a su bebé prematuro casi a término

Un **bebé prematuro casi a término**, nacido unas cuantas semanas antes de la fecha esperada (entre la semana 34 y 37 de embarazo), necesita ayuda adicional para terminar de desarrollarse. Esto se debe a que nació en la etapa de la prematuridad (cualquier momento antes de la semana 37). Al seguir estos pasos puede ayudar a que su bebé coma mejor, crezca más fuerte y se mantenga más saludable.

¿Cómo puedo proteger a mi bebé de los gérmenes?

- Pida que todas las personas se laven las manos antes de acercarse a su bebé.
- Si alguien está enfermo (aunque sea un resfrío), no deje que se acerque a su bebé.
- Lávese las manos a menudo, especialmente si se enferma.
- Siga amamantando a su bebé. La leche materna es la mejor protección contra las enfermedades.

¿Cuáles son algunas de las maneras de enseñarle a comer a mi bebé?

- Busque señales de que su bebé está listo para comer, como por ejemplo, se acerca las manos a la boca, mueve la boca y lengua o retuerce su cuerpo.
- Haga que su bebé duerma en la misma habitación con usted (en una cuna o un moisés, no en su cama) para que pueda darse cuenta de las señales más rápidamente.
- Ayude a su bebé a despertarse para comer:
 - Cántele o diga su nombre
 - Hágalo rodar suavemente de un lado al otro sobre una almohada en su regazo o siéntelo suavemente varias veces
 - Cámbiele el pañal, quítele la ropa y póngalo piel a piel cerca de su seno
- Espere que su bebé abra su boca al tacto con su seno o un biberón en lugar de ejercer presión sobre su mandíbula o jalar de esta hacia abajo.
- Apague el televisor o las luces brillantes y pídale a otras personas que hablen bajo para que el bebé no se distraiga.



¿Cómo me aseguro de que mi bebé coma lo suficiente?

Su bebé necesita comer al menos 8 veces cada 24 horas. Esto quiere decir cada 2½ horas durante el día o cada 4 horas por la noche. Ya sea que esté alimentando a su bebé con leche materna, fórmula, o ambas, usted sabrá que su bebé recibe suficiente alimentación si gana aproximadamente una onza cada día y come más a medida que crece.

Amamantar: si usted está amamantando no puede ver cuánta leche toma su bebé cada vez. Es importante aprovechar al máximo cada sesión de alimentación.

- Sostenga su seno, y mantenga sus dedos en una posición en C detrás de la aureola, para ayudar a mantener su pezón en la boca del bebé.
- Comprima y masajee su seno mientras su bebé se alimenta para ayudarlo a obtener más leche en menos tiempo.
- Trate de amamantar a su bebé en cada toma. Si su bebé se cansa y no logra agarrarse después de varios minutos de intentar, o no puede terminar de comer, complemente con la leche materna que se haya extraído.

Espere para utilizar un chupón

Si está amamantando, no le debe dar un chupón a su bebé antes de que cumpla 1 mes de edad. Esto permite que quede bien establecido el amamantamiento. Después de que su bebé tenga un mes, le puede dar un chupón. Usar un chupón puede ayudar a prevenir el síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés).

Alimentación con fórmula: si alimenta con fórmula, alimente a su bebé al menos 8 veces al día, aproximadamente dos onzas en cada toma. Su bebé debe recibir 14 a 18 onzas cada 24 horas. El médico también puede recomendar una fórmula alta en calorías para ayudar a su bebé a ganar peso.

¿Cuál es la mejor forma de extraer y almacenar la leche materna?

Al extraer la leche logrará tener una buena provisión para que su bebé no tenga que trabajar tan duro. Comience esta extracción adicional de inmediato, incluso cuando todavía no tenga leche. Algunas madres pueden extraer leche de sus senos de forma manual (bombeando con la mano), pero la mayoría encuentra que un extractor de leche eléctrico grado hospitalario es más rápido.

- Después de amamantar, extraiga con el extractor o a mano su leche en un biberón durante por lo menos 10 minutos.
- Ofrezcale a su bebé la leche materna extraída como un complemento al amamantamiento. Refrigere o congele lo que no beba para un uso posterior.
- Siga extrayendo y complementando hasta que su bebé pase la fecha esperada de parto y gane de 4 a 8 onzas cada semana. Gradualmente, disminuya la cantidad que le da a su bebé como complemento al amamantamiento.

Al utilizar un extractor de leche:

- Lávese las manos antes de bombear.
- Extraiga hasta que el flujo de leche se disminuya o detenga, por lo general 10 a 20 minutos con un extractor de leche doble. Usted deberá bombear durante más tiempo si utiliza un extractor pequeño o manual.
- Después de cada uso, lave las partes del extractor que tocan los senos o la leche con agua caliente jabonosa. Siga las instrucciones del fabricante.

¿Cómo puedo mantener caliente a mi bebé?

Los bebés prematuros a menudo tienen problemas para mantenerse calientes. Puede que sus cuerpos tengan que trabajar más para calentarse, lo que significa que hay menos energía para comer y crecer. Para mantener caliente a su bebé:

- **Sosténgalo piel con piel (también llamado cuidado de canguro).** Sostener a su bebé cerca de usted lo mantiene caliente, le ayuda a relajarse y mejora su frecuencia cardíaca y su respiración. También es una buena forma de lograr que coma. Cuando sostenga a su bebé piel con piel:
 - Desvista su bebé hasta el pañal.
 - Quite su propia ropa hasta la cintura, incluido su sostén.
 - Ponga una cobija encima de los dos para mantenerse calientes.
- **Ayude a su bebé a acurrucarse.** A la mayoría de los bebés les gusta mantenerse acurrucados en posición fetal, pero puede que su bebé requiera ayuda para mantenerse en una posición firme. Esto lo ayuda a mantenerse más caliente y a usar menos energía.
 - Al amamantar, sostenga a su bebé en posición de agarre cruzado o en posición de fútbol americano. Ponga las manos del bebé en cada lado de su seno para que estén cerca de su cara.
 - Al sostener al bebé, mécelo estrechamente en sus brazos y ponga sus piernas cerca de su cuerpo.
 - Cuando cargue su bebé, cárguelo en sus brazos sujetándolo contra su cuerpo o acurrucado en un portabebés. Si está utilizando un portabebés de tipo cabestrillo, revíselo frecuentemente para asegurarse de que está respirando correctamente.

Señales de ictericia

La ictericia ocurre cuando hay mucha bilirrubina en el torrente sanguíneo. Hace que la piel se vea amarilla y puede hacer que su bebé esté más somnoliento. Aunque por lo general desaparece por sí sola, la ictericia grave puede causar problemas. Para proteger a su bebé:

- Aliméntelo 6 a 8 veces en las primeras 24 horas, y ocho a 12 veces por día después de eso.
- Haga seguimiento de los pañales sucios de su bebé. Debe ensuciar al menos 1 pañal por día hasta que tenga 4 días. Después de los cuatro días, debe ensuciar cuatro pañales al día. Esto le dice que su bebé obtiene suficiente leche para eliminar de la ictericia y empezar a ganar peso.

¿Cuándo debería llamar al médico de mi niño?

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
- Está teniendo menos de 4 deposiciones amarillas (popó) cada 24 horas a los cuatro días de haber nacido
- Se está volviendo cada vez más amarillo (ictericia), especialmente:
 - Por debajo del ombligo
 - En la planta de los pies
 - En la parte blanca de los ojos
- No aumenta al menos 8 onzas (una media libra) cada semana

Preguntas para el médico de mi niño

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 proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.