



Un poco antes de lo esperado

Los cuidados del bebé prematuro tardío

Índice

El regreso a casa.....	3
La madre debe cuidarse también	3
La primera cita con el doctor del bebé	3
Señales de comportamiento	4
La alimentación del bebé	5
Señales de hambre	6
Estrés de la alimentación y deshidratación	7
Extracción de leche y suplemento.....	8
Bajo nivel de azúcar en la sangre.....	9
La eliminación (orina y materia fecal).....	9
Ictericia	10
Regulación de la temperatura corporal.....	11
La respiración del bebé	12
Seguridad en el automóvil.....	13
Infecciones.....	14
Lavado de manos.....	14
Cuándo se debe llamar al proveedor de atención médica ..	15



El bebé llegó un poco antes de lo previsto. Se considera bebés prematuros tardíos a los que nacen 3 a 6 semanas antes de lo esperado (entre 34 y 36 semanas completas de gestación). Como al bebé le faltaron unas semanas de desarrollo y crecimiento dentro del útero, las precauciones adicionales en los cuidados reducirán el riesgo de problemas de salud. Con el cuidado especial que recibirá en el hospital y en casa, el bebé crecerá con salud. Nuestro personal de enfermería te dará instrucciones sobre

- ❖ cómo cuidar al bebé en casa,
- ❖ cómo responder a las señales y necesidades del bebé y
- ❖ cómo saber cuándo se debe llamar al proveedor de atención médica.

Cada bebé prematuro tardío es diferente. Además de este cuadernillo, es posible que también recibas un plan de atención personalizado para el bebé. Deberás seguir ese plan con mucho cuidado.

La madre debe cuidarse también

Estar consciente de cómo te sientes y cuidarte bien son factores importantes para ti, el bebé y tu familia. Las madres y los padres de bebés prematuros tardíos tienen un riesgo mayor de sufrir depresión de posparto o trastorno de estrés postraumático que las madres y los padres de bebés a término. Debes reservar un tiempo para ti misma cada semana. Tú y tu familia se beneficiarán si reduces tu carga de estrés. Sigue estos consejos para cuidarte.

- ❖ Sé paciente contigo misma. Pueden pasar días o incluso semanas antes de que te sientas segura cuidando al bebé en casa.
- ❖ Pide ayuda a un miembro de la familia o a un amigo cercano para que preparen comidas, hagan tareas del hogar o salgan a hacer algunos mandados.
- ❖ Descansa lo suficiente y dale tiempo a tu cuerpo para que sane.

Si tú o tu pareja se sienten más deprimidos o más ansiosos de lo normal, llama al proveedor de atención médica de inmediato.

La primera cita con el doctor del bebé

Haz una cita de inmediato para llevar el bebé al doctor 24 a 48 horas después del alta hospitalaria. Llama de inmediato al proveedor de atención médica del bebé si tienes alguna pregunta o preocupación sobre la salud del bebé.

4 **Señales de comportamiento**

Los bebés comunican sus necesidades por medio de señales de comportamiento (o signos). Al pasar tiempo con el bebé te convertirás en una experta en entender cómo te comunica sus necesidades de comida, descanso, higiene, juego o consuelo. En las primeras semanas, los bebés prematuros tardíos tendrán más sueño que un bebé a término. Estas señales de comportamiento pueden ser sutiles en las primeras semanas, pero se harán más obvias con el tiempo. Aprovecha los momentos en que el bebé está alerta para interactuar, alimentarlo y darle cariño. Los bebés muestran también señales de que necesitan un descanso. Lleva al bebé a un lugar tranquilo para que se relaje y descanse. Observa las señales para saber cuándo el bebé está listo para interactuar otra vez.

Para prevenir problemas graves hay que reconocer y responder con rapidez a las necesidades del bebé, además de saber cuándo se debe llamar al proveedor de atención médica. Aprender el lenguaje especial de los recién nacidos te permitirá disfrutar más del bebé.

Signos de que el bebé quiere interactuar

- ❖ está relajado
- ❖ flexiona los brazos y las piernas con suavidad
- ❖ está alerta, con los ojos bien abiertos
- ❖ mueve los ojos o la cabeza hacia ti o hacia los sonidos
- ❖ respira con normalidad
- ❖ sonríe
- ❖ mueve las manos hacia la boca
- ❖ se alimenta



Signos de que el bebé necesita un descanso

- ❖ se pone pálido o enrojece
- ❖ arquea el cuerpo
- ❖ bosteza o se queda dormido
- ❖ retira la mirada o mueve la cabeza hacia otro lado
- ❖ estornuda o tiene hipo
- ❖ respira con ritmo irregular
- ❖ frunce el ceño o llora
- ❖ devuelve la comida
- ❖ hace arcadas



Los bebés prematuros tardíos pueden tener problemas de alimentación que les afecta la salud y el bienestar. Estas dificultades pueden también afectar la capacidad de la madre que amamanta para establecer y mantener su suministro de leche. Los problemas de alimentación son

- ❖ somnolencia;
- ❖ falta de energía;
- ❖ dificultad para prenderse al pezón o mantener la succión;
- ❖ debilidad para succionar y tragar;
- ❖ poca coordinación para succionar, tragar y respirar;
- ❖ imposibilidad de ingerir suficiente leche en una comida;
- ❖ falta de interés en alimentarse.

Tu bebé debe alimentarse cada 2 o 3 horas o más seguido si así lo quiere (alimentación guiada por el bebé). La alimentación es mejor cuando el bebé está tranquilo, alerta en forma activa o despertándose. Es importante que la cabeza del bebé esté en una buena posición y tenga apoyo. Sostén la cabeza del bebé y el cuerpo al nivel de tu seno. Mantén la cabeza cerca del seno para que el bebé no tenga que esforzarse para llegar al pezón. Si no se prende bien del pezón, llama enseguida a una especialista en lactancia.



Lactancia eficiente

Para que el bebé siga succionando, masajea tu seno para que salga más leche por el pezón. Los bebés prematuros tardíos pueden tener problemas para coordinar bien respirar, succionar y tragar al mismo tiempo. Se formará un patrón coordinado a medida que el bebé crezca. Algunos bebés parece que estuvieran tragando cuando en realidad no es así, presta atención a los signos de que está tragando de manera adecuada.

Signos de que el bebé traga

- ❖ ver que la mandíbula baja y queda en esa posición por un segundo
- ❖ escuchar un sonido como "co"
- ❖ sentir que te jala el pezón y ver que la aréola se mueve hacia el bebé
- ❖ sentir que traga al poner un dedo cerca de la garganta del bebé

6 **Señales de hambre**

Los bebés prematuros tardíos tienen más sueño y menos interés en comer que los bebés a término. El bebé necesita comer 8 a 12 veces en cada período de 24 horas hasta que amamante bien y tengas un abundante suministro de leche. Despierta al bebé para comer cada 2-3 horas para estimularlo. Para despertar al bebé,

- ❖ cárgalo en contacto piel a piel;
- ❖ acúñalo de un lado a otro;
- ❖ háblale con voz suave;
- ❖ masajéale la espalda, los brazos o las piernas con suavidad.

Al principio quizá no haya claros signos de que tu bebé está listo para comer. Pero tarde o temprano, el bebé mostrará una o más señales de hambre.



Señales de hambre

- ❖ mueve los ojos con rapidez debajo de los párpados
- ❖ hace movimientos de succión
- ❖ se lleva las manos a la boca
- ❖ se chupa los dedos o la mano
- ❖ busca el pezón con la boca
- ❖ hace sonidos
- ❖ se comporta de manera alerta y activa
- ❖ mueve el cuerpo



Señales de saciedad (está lleno)

- ❖ deja de succionar
- ❖ relaja el cuerpo y las extremidades
- ❖ suelta el pezón
- ❖ saca la lengua
- ❖ está somnoliento o se duerme
- ❖ muerde el pezón



En las primeras semanas, amamantar es un esfuerzo para los recién nacidos. El bebé está aprendiendo el ritmo de succionar, tragar y respirar (estímulos internos), y a reaccionar también a sonidos, luces, el tacto, el gusto y la temperatura (estímulos externos). Si un bebé se siente abrumado quizá muestre signos de estrés de alimentación, que puede indicar un problema. Llama enseguida a una especialista en lactancia si el bebé tiene esos comportamientos.

Señales de estrés de alimentación

- ❖ problemas para prenderse al pezón
- ❖ se aleja del pezón
- ❖ desliza la boca de un lado a otro en el pezón o el biberón
- ❖ aleteo de los ojos
- ❖ se atraganta, se ahoga o tose
- ❖ empuja el biberón

Deshidratación

Los bebés prematuros tardíos corren peligro de subir de peso con lentitud y deshidratarse (pérdida de líquidos del cuerpo). Es importante seguir el plan de alimentación que te dieron con el alta, y alimentar a tu bebé 8 a 12 veces por cada período de 24 horas durante el primer mes.

Con alimentación frecuente y el consumo adecuado de leche, tu bebé

- ❖ tiene menor riesgo de ictericia
- ❖ mantiene niveles normales de azúcar en la sangre
- ❖ acumula reservas de energía
- ❖ esté bien hidratado
- ❖ sube de peso

Signos de deshidratación

- ❖ orina poco (menos de 6 pañales mojados en un período de 24 horas al final de la primera semana)
- ❖ piel, lengua o boca secas
- ❖ está pálido o tiene la piel fría
- ❖ está más irritado
- ❖ si pellizcas la piel con suavidad esta no regresa con rapidez a su forma normal
- ❖ cansancio

Llama al proveedor de atención médica de inmediato si el bebé muestra algún signo de deshidratación.

8 **Extracción de leche y suplementos**

Durante las primeras semanas de lactancia necesitas producir un buen suministro de leche. Para estimular y vaciar tus senos quizá no sea suficiente solo con amamantar al bebé. Después de cada alimentación, usa un sacaleche para vaciar tus senos por completo. Quizá no tengas mucha leche cuando recién empiezas, pero la estimulación ayudará a que tu cuerpo produzca leche más rápido. Extraerte leche 6 a 8 veces en cada período de 24 horas garantizará que tengas suficiente leche y prevendrás la congestión mamaria. El calostro o la leche materna extraídos pueden usarse para complementar la siguiente alimentación del bebé, y pueden refrigerarse o congelarse para usar después.



Suplementos

Hasta que el bebé aprenda a succionar el pezón y tragar la leche de manera coordinada, es posible que debas suplementar cada comida. La leche materna es el suplemento ideal porque ofrece nutrientes perfectos para dar a tu bebé un comienzo de vida sano. Diferentes opciones de suplementos son, por ejemplo, tu leche materna extraída, leche materna de donantes y fórmula. Los complementos de fórmula deben usarse solo en las cantidades recomendadas y si es necesario por razones médicas. Debes seguir las indicaciones para alimentar al bebé que te dio el proveedor de atención médica o la especialista en lactancia.

Hay varias maneras de proveer alimentación suplementaria, como con taza, jeringa, biberón y con un sistema de alimentación suplementaria. Las especialistas en lactancia te ayudarán a determinar cuál es el método adecuado para ti y el bebé.

En las primeras semanas, la alimentación del bebé quizá te dé más trabajo del que te imaginabas. Ten paciencia y fija expectativas realistas. Antes de que ambos vayan a casa, es importante que te sienta cómoda alimentando al bebé por tu cuenta.

Pezoneras

Quizá te recomienden usar una pezonera fina de silicona si tu bebé tiene dificultades para prenderse al pezón o mantener la succión. Usa la pezonera solo con la guía de una especialista en lactancia.

Bajo nivel de azúcar en la sangre

La hipoglucemia es un problema médico que ocurre cuando el nivel de azúcar en la sangre es muy bajo. Si bien es un problema muy poco común, debes saber cuáles son los signos y síntomas de advertencia en un bebé.

Signos de bajo nivel de azúcar en la sangre

- ❖ se alimenta poco
- ❖ temperatura baja, se denomina hipotermia
- ❖ llanto poco común o irritabilidad
- ❖ temblores, agitación (movimientos nerviosos) o convulsiones
- ❖ no responde a los estímulos
- ❖ dificultad para respirar

Para que el bebé tenga un nivel normal de azúcar en la sangre

- ❖ Alimenta al bebé cada 2 a 3 horas durante las 24 horas, si estás amamantando.
- ❖ Alimenta al bebé cada 3 a 4 horas durante las 24 horas, si le das fórmula.

Alimentar al bebé con frecuencia ayuda a establecer horarios de alimentación para garantizar que se mantengan normales los niveles de azúcar en la sangre del bebé.

Eliminación de orina y materia fecal

Lleva un registro diario de la alimentación. Incluye la duración de la comida en cada alimentación, y la cantidad de pañales mojados y sucios. Saber la cantidad de orina y materia fecal que elimina el bebé a diario te ayudará a determinar si la alimentación del bebé es adecuada.

Signos de que la alimentación del bebé es adecuada

- ❖ la orina es de color amarillo claro y sin olor
- ❖ 6 a 8 pañales mojados por cada período de 24 horas al final de la primera semana
- ❖ 3 a 6 pañales con materia fecal por cada período de 24 horas al final de la primera semana

Llama al proveedor de atención médica o al hospital si tu bebé tiene menos de 6 pañales mojados o menos de 3 pañales sucios por día.

En comparación con los bebés a término, los bebés prematuros tardíos tienen el doble de probabilidad de presentar ictericia. Los picos de ictericia ocurren 5 a 7 días después de nacer. El síntoma de ictericia que se nota más es cuando la piel y la parte blanca del ojo se ponen amarillentas. Generalmente, el tono amarillo comienza en la cara y sigue en los ojos, el pecho, el abdomen, los brazos y las piernas. Es esencial tratar a la ictericia al inicio para prevenir daños graves al sistema nervioso.

Reduce el riesgo de ictericia del bebé

- ❖ Alimenta al bebé con frecuencia (al menos 8-12 veces por cada período de 24 horas)
- ❖ Llama al proveedor de atención médica del bebé o a la especialista en lactancia si te parece que bebé no se está alimentando bien.
- ❖ No faltes a los exámenes de control programados, empezando por el primero que debe ser 24 a 48 horas después del alta hospitalaria.

Examina la piel y los ojos del bebé a la luz del sol, porque otro tipo de iluminación puede que te impida ver el color amarillo. Llama al proveedor de atención médica de inmediato si notas algún signo de ictericia.

Síntomas de ictericia

- ❖ color amarillo del blanco de los ojos
- ❖ color amarillo en la pancita, los brazos, las piernas, las nalgas y los pies
- ❖ problemas con la alimentación
- ❖ somnolencia extrema o dificultad para despertarse
- ❖ está irritable
- ❖ parece enfermo
- ❖ aumento del tono amarillo después de irse del hospital
- ❖ tono amarillo que dura más de 3 semanas



Regulación de la temperatura corporal 11

Los bebés prematuros tardíos no tienen tanta grasa como los bebés a término, por lo que pueden tener dificultades para mantener la temperatura del cuerpo. Para que el bebé se mantenga abrigado y cómodo,

- ❖ deja la temperatura ambiental cómoda como para un adulto con ropa liviana, en general 68°F-74°F (20°C-23°C) en invierno y 73°F-78°F (23°C-26°C) en verano;
- ❖ viste al bebé con una capa de ropa más de la que tú llevas para estar cómoda;
- ❖ agrega una capa de ropa para el bebé si tiene la piel fría.

No dejes que el bebé se acalore demasiado. Cuando los recién nacidos tienen demasiado calor pueden sentirse húmedos o sudorosos o tener las mejillas rosadas. Si te parece que el bebé siente demasiado calor, quítale una capa de ropa.

Contacto piel a piel

El contacto piel a piel es bueno para regular la temperatura, la lactancia, calmar al bebé y varias cosas más. Recuéstate en un sillón cómodo con la camisa abierta o sin camisa. Acuesta al bebé en pañales boca abajo sobre tu pecho, con la cara vuelta hacia un lado. Coloca una manta sobre el bebé, con cuidado de no cubrir la cara.

Para mantener la temperatura del cuerpo del bebé dentro de un rango normal durante el baño,

- ❖ regula la temperatura del cuarto en 79°F-81°F (26°C-27°C);
- ❖ mantén el agua del baño a 100°F (38.8°C);
- ❖ cierra las puertas y las ventanas de las habitaciones;
- ❖ cubre al bebé con una toalla y deja solo una parte expuesta por vez



Llama al proveedor de atención médica si el bebé

- ❖ tiene una temperatura axilar (debajo del brazo) menor a 97.6°F (36.4°C) o mayor de 99.3°F (37.4°C)
- ❖ sientes que está frío al tacto
- ❖ no se alimenta bien
- ❖ le cuesta trabajo respirar
- ❖ se ve pálido o sonrojado (rojo) o no se ve bien

Los pulmones de un bebé prematuro tardío no están completamente desarrollados, por lo tanto el riesgo de enfermedades respiratorias es mayor. Si te familiarizas con los patrones respiratorios normales del bebé y con los sonidos que hace al respirar, podrás detectar problemas respiratorios.

Para saber el ritmo respiratorio del bebé, siéntate donde ambos puedan relajarse. Cuenta las veces que el pecho del bebé se eleva en 30 segundos. Multiplica ese número por 2 para obtener el ritmo respiratorio por minuto. Cuando los bebés están molestos pueden tener un ritmo respiratorio más rápido de lo normal.

Humo secundario del tabaco

El humo secundario del tabaco es muy dañino para los recién nacidos. Asegúrate de que nadie fume dentro de la casa o alrededor del bebé. Si fumas, siempre antes de cargar o tocar al bebé lávate las manos y cámbiate de ropa. Tampoco expongas al bebé a hogares a leña y fogatas.

Reduce el riesgo de enfermedades respiratorias

- ❖ Lávate las manos antes de tocar o cargar al bebé.
- ❖ Limita el contacto del bebé con niños preescolares durante la temporada de gripe.
- ❖ No permitas que nadie que esté enfermo se acerque al bebé.
- ❖ Evita lo más que puedas salir con el bebé durante la temporada de gripe.



Signos de estrés respiratorio

- ❖ respiración agitada
- ❖ color morado en la cara y el pecho
- ❖ respiración que parece dificultosa
- ❖ aleteo nasal (fosas nasales se ensanchan al respirar)
- ❖ escuchas gruñidos

Si te parece que el bebé no puede respirar bien, llama enseguida al 911.



A fin de que el bebé pueda viajar sin peligro en el automóvil, un enfermero evaluará cómo respira mientras está sentado en su silla. Si el bebé no puede respirar bien, te daremos instrucciones especiales para el transporte.

La silla para automóvil debe ser del tamaño adecuado para el bebé. Las sillas para automóvil para recién nacidos pequeños deben tener un espacio para la entrepierna de 5.5" o menos entre la ranura de la correa hasta el respaldo y correas para los hombros con una ranura a 10" de la base del asiento. La ranura de la correa debe estar a la altura de los hombros del bebé o por debajo.

Aunque el bebé prematuro tardío pase la prueba de respiración de la silla para automóvil, los médicos recomiendan que un adulto viaje junto al bebé en el asiento de atrás. Sigue estas pautas adicionales de seguridad:

- ❖ si el bebé se va del hospital con un dispositivo médico portátil, debes sujetarlo bien en el vehículo.
- ❖ Limita las salidas lo más que puedas. Si tienes que salir, trata de que no pase más de 30 minutos seguidos en el asiento de seguridad. Durante el viaje, si es necesario para y ajusta el asiento del bebé.
- ❖ La cabeza del bebé debe estar bien apoyada para que el cuello no se incline y obstruya la respiración.
- ❖ No uses la silla para automóvil cuando no estén viajando. Evita también usar columpios para bebés, otros asientos para bebé, mochilas, canguros u otro tipo de portabebés hasta que el proveedor de atención médica lo apruebe, esto es porque pueden aumentar el riesgo de dificultad respiratoria.

Cuando pongas al bebé en una silla para automóvil, las nalgas deben estar contra el respaldo del asiento. Para que no se encorve, se puede poner un pañal o una cobija enrollada entre la correa de la entrepierna y el bebé. También puedes poner toallas enrolladas a los costados del bebé como apoyo adicional. El broche del pecho debe estar a nivel de las axilas.

No uses sillas para automóvil con protectores, almohadillas o apoya brazos porque puede ser peligroso. Si el bebé salió del hospital con una cama para automóvil, pregúntale al proveedor de atención médica cuándo se puede cambiar sin peligro a un asiento infantil.



El sistema inmunitario del bebé prematuro tardío no está desarrollado al nacer. Esto aumenta el riesgo del bebé de enfermarse durante el primer año. Los bebés con problemas respiratorios tienen mayor riesgo, en particular durante los meses de invierno.

Reduce el riesgo de infecciones

- ❖ Todas las personas que están con el bebé deben lavarse las manos bien y con frecuencia.
- ❖ Evita las aglomeraciones y los lugares públicos, como centros comerciales, tiendas, templos religiosos y reuniones familiares.
- ❖ Limita las visitas en las primeras semanas en casa. No permitas que nadie que esté enfermo visite al bebé.
- ❖ Evita exponer al bebé al humo de cigarros o cigarrillos.
- ❖ Evita usar aerosoles, perfumes, polvos e incienso.
- ❖ Mantén al bebé alejado de hogares, chimeneas calentadores a queroseno, vapores de pinturas y otros olores que pueden afectar la respiración del bebé.

Es también beneficioso darle al bebé calostro y leche de pecho. Ambos tienen anticuerpos que combaten enfermedades y reforzarán la inmunidad del bebé.

Lavado de manos

Lavarse las manos es la mejor manera de matar microbios y prevenir enfermedades. Se aconseja pedir a todos los que vayan a cargar al bebé que se laven bien las manos antes de hacerlo:

Mójate las manos y ponte jabón, frota las manos para formar espuma.

Restriega el dorso de las manos, entre los dedos y bajo las uñas.

Después de restregar al menos por 20 segundos, enjuaga bien y seca con una toalla limpia.



Es importante que te sientas cómoda cuando te lleves al bebé del hospital. Por supuesto que aún tendrás algunas preguntas o inquietudes. Si notas algún cambio en el comportamiento habitual del bebé o te sientes insegura sobre su bienestar, llama inmediatamente al proveedor de atención médica o al hospital para recibir asistencia.

Llama enseguida al proveedor de atención médica o al hospital si el bebé

- ❖ tiene una temperatura axilar (debajo del brazo) menor a 97.6°F (36.4°C) o mayor de 99.3°F (37.4°C)
- ❖ le cuesta respirar o respira de manera irregular
- ❖ parece más lento o no responde a los estímulos
- ❖ tiene signos de que su temperatura no es normal
- ❖ la piel o la parte blanca del ojo están amarillentas
- ❖ tiene problemas para alimentarse o no quiere comer
- ❖ muestra signos de deshidratación
- ❖ comienza a vomitar o tiene diarrea
- ❖ no orina por 12 horas
- ❖ no defeca por 24 horas
- ❖ está irritable y llora sin parar

Si la piel del bebé se pone morada, llama al 911.



Los bebés que nacen un poco antes de lo esperado tienen necesidades médicas especiales. Este cuadernillo te ayudará a conocer a tu bebé prematuro tardío y hará más fácil para tu familia la transición del hospital a la casa. Te sentirás más segura cuando puedas responder rápido a las necesidades del bebé y saber cuándo debes llamar al proveedor de atención médica.

Para ayudar a prosperar a tu familia, este cuadernillo está lleno de información útil específica para los desafíos de los bebés prematuros tardíos, e incluye:

Comportamiento

Ictericia

Respiración

Alimentación

Temperatura

Infecciones

Este cuadernillo contiene información general sobre los cuidados del bebé prematuro tardío y no debe usarse para diagnóstico o tratamiento, ni como sustituto de la atención médica. Si tienes preguntas o algo te preocupa sobre tu salud o la salud del bebé, llama de inmediato a tu proveedor de atención médica o a un establecimiento médico.