

Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre su bebé prematuro debido a la información que aparece en este folleto, hable con su médico o enfermera, y comuníquese con el sistema Infant & Toddler Connection de su localidad. El número de teléfono para obtener información en todo el estado es 1-800-234-1448. En www.infantva.org, el sitio web de Virginia de Infant & Toddler Connection, encontrará un “Directorio Central”.

Y el número de teléfono de su programa local de Infant and Toddler Connection es:

Después de la UCIN: Promover el desarrollo de su bebé prematuro en el hogar



Felicidades por el nacimiento de su nuevo bebé. Si el bebé nació más de tres semanas antes de lo previsto, es un bebé prematuro. Los bebés que nacen antes de lo previsto necesitan una atención especial que contribuya a su crecimiento y progreso. Este folleto le dará una idea de lo que puede esperar de un bebé prematuro. También le brindará algunas actividades de juego para apoyar el movimiento, el pensamiento y la comunicación de su bebé, además de algunas inquietudes del desarrollo para que esté pendiente y hable de ello con el médico del bebé.

Para tener una idea más clara de lo que su bebé debe hacer en los primeros años, debe modificar la edad de su bebé, lo cual también se conoce como “ajuste para la condición de prematuro”. Para hacerlo, tiene que restar la cantidad de meses que faltaban para la fecha de nacimiento prevista de la edad actual del bebé. Por ejemplo, si su bebé tiene 4 meses y nació 1 mes antes de lo previsto, la edad ajustada de su bebé es 3 meses (4 meses menos 1 mes). Nos ajustamos a la condición de prematuro hasta que los bebés cumplen 18 a 24 meses.

La fecha prevista de nacimiento de su bebé fue _____

El bebé nació el _____

Hoy es _____

A: Su bebé tiene _____ meses ahora.

B: Su bebé nació _____ meses antes de lo previsto.

A – B = _____ meses.

Esta es la edad ajustada de su bebé en este momento.



Al mirar un juguete

Adecuarse al mundo en los primeros meses de vida

Los bebés prematuros no están listos para enfrentar todas las actividades que el mundo les ofrece. Como resultado de ello, es posible que su bebé...

- Se cansa rápidamente y deba descansar más.
- Confunda el día y la noche hasta que se establezca una rutina.
- Se despierte y se duerma muy rápido y con frecuencia.
- Tenga dificultad para decirle cuándo está listo para interactuar con usted.
- Esté demasiado estimulado por el ruido, la luz o el movimiento, especialmente si sucede todo al mismo tiempo o durante mucho tiempo.
- Se ponga nervioso, se vuelva retraído o difícil de calmar cuando esté demasiado estimulado.
- Necesite ayuda para mantenerse calmado. Los bebés consumen energía mediante el llanto, lo cual puede retrasar el crecimiento.
- Rechace algunos tipos de contacto, como las caricias suaves, las etiquetas de ropa o los baños.
- Quiera pararse. En su lugar, debe alentar a su bebé a que se sienta con ayuda o a que juegue acostado.
- Deba esperar para comer alimentos sólidos hasta que tenga 4 a 6 meses de edad **ajustada**.



Cuando no esté listo para jugar: El bebé está demasiado estimulado y mira hacia otro lado

Ideas para contribuir al desarrollo de su bebé prematuro

Todos los bebés se benefician de tener horas regulares de juego para moverse, mirar alrededor e interactuar con las personas y los juguetes. Debe establecer un momento para jugar con su bebé todos los días. Por ejemplo: después de cada cambio de pañales durante el día, juegue con su bebé entre 5 y 10 minutos. A medida que su bebé crezca, trate de extender el tiempo de juego un poco más. Dado que usted es el/la mejor maestro/a de su bebé, a continuación le ofrecemos algunas formas de ayudar a su bebé a aprender sobre el mundo a través del juego:

- Acaricie y hable con su bebé cara a cara cuando esté despierto y listo para socializar.
- Siga las pautas de su bebé, haga pausas cuando tenga sueño, esté demasiado estimulado o tenga los ojos muy abiertos.
- Limite las distracciones de su bebé y mantenga la habitación sin ruido durante el momento del juego. Apague la televisión y la radio.
- Una vez que su bebé puede mirarlo y ver su rostro, muéstrele juguetes para que vea y siga con la vista, como sonajeros, fotografías con colores brillantes y animales de peluche.
- Encuentre momentos para poner al bebé boca abajo o para jugar en el estómago de su bebé cuando esté despierto. Comience el momento de juego con el bebé boca abajo sobre su pecho mientras usted está acostado. Cuando su bebé pueda levantar la cabeza un poco, colóquelo en una superficie plana y firme, como sobre una sábana en el piso.
- Limite las oportunidades de que su bebé se pare en su regazo, en saltadores, andadores y centros de actividad.
- Siempre tenga en cuenta las capacidades de su bebé y la edad ajustada cuando planifique actividades de juego.



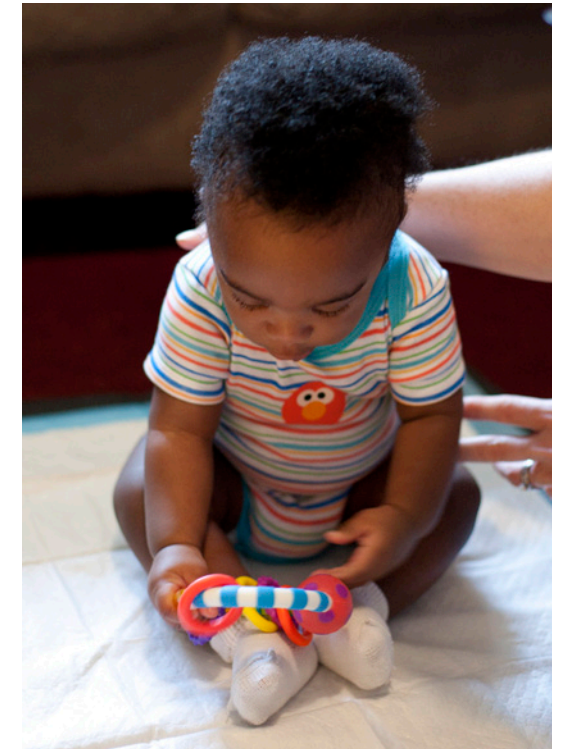
Read Listo para jugar: El bebé está relajado y mirando un juguete

Inquietudes del desarrollo

Es posible que algunos bebés que nacieron prematuramente hagan cosas que haya que evaluar. Si observa que su bebé se comporta de alguna de estas formas, consúltelo con su médico y pregúntele sobre la posible necesidad de intervención temprana. También puede ponerse en contacto con el programa local Infant & Toddler Connection directamente (800 234-1448).

- No se despierta antes de alimentarlo con 1 mes de edad ajustada.
- La alimentación toma más de 20 minutos con 1 mes de edad ajustada.
- La fórmula o leche materna se le cae de la boca durante la alimentación con 2 meses de edad ajustada.
- Incapacidad para calmarse solo luego de 4 meses de edad ajustada.
- No le gusta que lo carguen, arquea la espalda o se aleja empujando.
- El cuerpo o las piernas está rígidas y son difíciles de flexionar, lo cual dificulta sentarlo.
- No puede detectar un sonido o seguir un rostro o juguete a los 2 meses de edad ajustada.
- Prefiere que le giren la cabeza a un costado, o usted nota un aplanamiento en un lado de la parte posterior de la cabeza.
- No puede mantener la cabeza en el centro mientras está de espaldas boca arriba a los 3 meses de edad ajustada.
- No puede levantar la cabeza y mirar alrededor cuando está boca abajo a los 3 meses de edad ajustada.
- Incapacidad para elevar sus piernas en el aire o patear a los 2 meses de edad ajustada.
- Incapacidad para llevarse la mano a la boca a los 3 meses de edad ajustada.
- Su bebé tiene arcadas, se asfixia o escupe alimentos sólidos a los 6 meses de edad ajustada.

Un comportamiento que necesita atención inmediata es la retención de la respiración, lo cual hace que la piel de su bebé se vuelva pálida o de color azul o gris mientras se alimenta. **Esto significa que su bebé tiene dificultad para respirar; se trata de una emergencia médica.**



Se sienta con ayuda y busca los juguetes



El momento de jugar con su bebé boca abajo requiere práctica