

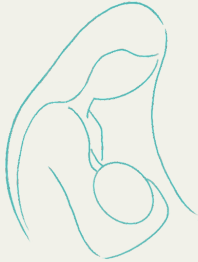
ALIMENTACIÓN

Existen diferentes tipos de alimentación: lactancia materna o fórmulas diseñadas para bebés. Este proceso de alimentación, frecuentemente, es a través de pecho o biberón aunque existen otras alternativas en función de las necesidades del bebé y los progenitores.

PECHO

En la alimentación por pecho es muy importante asegurarnos de que el agarre es profundo. Algunas señales para un buen agarre son las siguientes:

- Labios evertidos "forma de pez"
- Barbilla y nariz tocando el pecho
- Pezón y areola dentro de la boca del bebé



Además, existen diferentes posturas en función de la anatomía del pecho y/o preferencia de la madre, pero en todas ellas debe haber posicionamiento lineal del bebé (oreja-hombro-cadera).

BIBERÓN

Para una mayor seguridad de la alimentación, las tetinas de los biberones deben ser de flujo lento o de control de flujo.

Durante la ingesta hay que tener en cuenta:

- Posición semivertical o lateralización del bebé
- Posición horizontal del biberón
- Respetar las pausas y la demanda del bebé

SIGNOS DE HAMBRE

En bebés prematuros estas señales son menos evidentes. Aun así, hay que tener en cuenta las señales tempranas: búsqueda del pecho, reflejo de apertura bucal e inquietud.

VIGILIA Y SUEÑO

Un correcto posicionamiento del bebé nos permitirá prevenir alteraciones musculoesqueléticas, como la plagiocefalia o la tortícolis posicional

DORMIR BOCA ARRIBA

El sueño es un proceso necesario para el desarrollo del cerebro de nuestro bebé. Los niños prematuros, normalmente, pasan el día más adormilados.

Para reducir el riesgo de asfixia o muerte súbita del lactante, durante el descanso deben estar tumbados boca arriba sobre una superficie firme, sin objetos blandos ni sábanas sueltas.

GIROS DE LA CABEZA

Durante los momentos de sueño o descanso, se recomienda girar la cabeza de los bebés hacia ambos lados o cambiar el lado de la cuna con respecto a la cama, ya que tenderán a girarse hacia los progenitores.

Estas actividades nos permitirán prevenir acortamientos musculares por posturas mantenidas y asimetrías craneales.

TUMMY TIME

El tiempo boca abajo en los primeros días puede ser sobre el pecho de los cuidadores principales. Evitaremos presiones excesivas sobre la esfera craneal que puedan modificar su estructura anatómica.

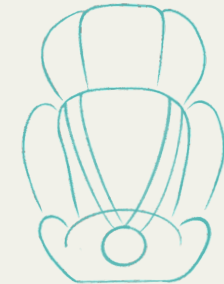


POSICIONAMIENTO

SILLA DEL COCHE Y OTROS SISTEMAS DE POSICIONAMIENTO

La posición durante el uso de dispositivos de posicionamiento como silla del coche, hamacas u otros, debe ser simétrico y equilibrado. La barbilla debe ir completamente fuera del pecho sin presionarlo para evitar dificultades respiratorias.

En la silla del coche, el bebé debe ir siempre a contramarcha. En caso de bebé muy pequeños puede ser adaptada a través de reductores extra.



En algunas circunstancias, por necesidades médicas, el bebé debe ir tumbado en un dispositivo habilitado para ello. Si está monitorizado, el material médico tiene que estar bien anclado al suelo o asiento del vehículo.

Los trasportes en el coche deben ser utilizados para lo estrictamente necesario y usando siempre herramientas diseñadas para un transporte seguro.

Debemos vigilar la postura cuando utilicemos dispositivos de posicionamiento alternativos y nunca abusar de ellos mientras el bebé no tenga suficiente control muscular céfalico y del tronco.

ESTIMULACIÓN

La estimulación inicial del bebé prematuro debe realizarse respetando sus horarios de descanso y siempre en momentos en los que tanto el bebé como el cuidador estén receptivos para ello.

REFLEJOS

- Reflejo de búsqueda (p. ej.: acariciar la mejilla o comisura de los labios para que el bebé gire la cabeza hacia el estímulo).
- Succión. (p. ej.: introducir el dedo meñique en la cavidad oral del bebé, asegurarnos de que haga un buen cierre y presionar la línea media de la lengua).
- Estimulación visual. (p. ej.: jugar para que siga la cara de un lado a otro, puesto que la cara de los progenitores es una de las primeras cosas que un bebé reconoce a nivel visual)
- Estimulación auditiva (p. ej.: hablarle o cantarle de manera suave).

PIEL CON PIEL

Pasar tiempo en contacto con el bebé sobre el pecho es beneficioso para su desarrollo global siempre que se realice bajo supervisión. A demás, el contacto piel con piel favorece la estimulación de la lactancia materna y la creación de un vínculo bebé-progenitor.



MASAJE INFANTIL

Existen protocolos de masaje infantil que nos ayudan a estimular al bebé, relajarlo y reducir la aparición de problemas gastrointestinales, entre otros. Podemos consultar con un profesional y realizarlos en casa siempre que no haya contraindicación médica.

El proceso de crianza no es algo sencillo y puede verse complicado al tener un hijo o hija con la condición de prematuridad.

Estas son algunas recomendaciones os pueden servir de ayuda a la hora de llegar a casa después del hospital y en los primeros meses de vida de vuestro bebé.

Es posible que tu bebé necesite una serie de pautas o ayudas más específicas para su condición concreta. Si tenéis dudas sobre el bienestar de vuestro bebé, consultad con vuestro pediatra o neonatólogo.

En caso de necesitar ayuda más personalizada sobre alguna dificultad que encontréis en el proceso de crianza o desarrollo del bebé, el equipo de Clínica Bimba os asesorará y ayudará desde el nacimiento en adelante.

ENLACES Y DOCUMENTOS DE INTERÉS



<https://www.clinicabimba.es/>



Guía para madres y padres de bebés prematuros.
Junta de Andalucía.



Asociación Española de
Pediatria.



ACOMPañAMIENTO DE BEBÉS PREMATUROS AL HOGAR

17 de noviembre de 2022.
Día Mundial del Niño Prematuro.



Yasmina Hernández Grabalosa. Fisioterapeuta Col. 9741.
Helena Andrés Gil. Logopeda Col. 30/692.
Inmaculada López Martínez. Dirección Clínica Bimba.
Asociación de padres de niños prematuros de Almería.