



## Consejos para el alta del niño prematuro

Tras la estancia en nuestro servicio **ha llegado el esperado momento de marcharse** a casa. Durante estos días se os han ido enseñando los cuidados básicos específicos para vuestro hijo/-a. A pesar de ello pueden seros útiles estos consejos que contestan a las **preguntas más habituales de los padres antes del alta:**

### ¿TENEMOS TODO PREPARADO PARA CUANDO NUESTRO HIJO LLEGUE A CASA?

- La habitación del bebé debe estar a una temperatura entre 20-22°C. Ha de ser tranquila, con luz natural y se debe ventilar diariamente.
- Evite las corrientes de aire, especialmente durante el baño y cuando esté cambiando de ropa o pañal a su hijo/-a.
- El humo de tabaco es perjudicial para el bebé, por lo que se debe evitar fumar en casa.
- Intente que el bebé no duerma en la misma habitación que sus hermanos, ni en la cama con sus padres.
- Su ropa ha de ser de fibras naturales, como el algodón, para favorecer la transpiración. Evite lazos, cordones y angorina. Lavarla con detergente especial para bebés y no utilice suavizante que puede irritar su piel.

### ¿COMO DEBE SER SU ALIMENTACIÓN?

- Continúe con la pauta de alimentación que el bebé tenía establecida antes del alta (lactancia materna exclusiva, lactancia mixta, lactancia artificial).
- Como norma general no es necesario despertar a un niño para que mame. Sin embargo, en el caso de un bebé prematuro o de bajo peso, es conveniente hacerlo cada 3-4 horas.
- La ganancia de peso normal es de 150-200gr semanales hasta los 4 meses.

### LAS VISITAS

- Evite visitas excesivas.
- Es importante evitar el contacto con aquellas personas que estén resfriadas o con otro proceso infeccioso. Vigilar especialmente a los niños de su entorno.
- Recomendamos el **lavado de manos** antes de coger al bebé.



### PASEO

- Siempre que las condiciones del clima lo permitan, se puede salir a pasear cada día. La duración del paseo variará según la estación del año.
- Es preferible pasear al aire libre que en lugares cerrados.



- En épocas calurosas evitar las horas centrales del día y la exposición directa al sol
- El primer año de vida no es conveniente llevarlo a la playa (si lo hacéis a partir de las 19h).
- Se recomienda el uso de cremas de protección solar adecuadas para lactantes, hasta los dos años de edad, compuestas de un mineral antialérgico.
- Utilice sombrillas, sombreros, pañuelos para la cabeza...

## ¿COMO PREVENIR LAS CAÍDAS DE LOS BEBÉS?

- Subir siempre las barandas de las cunas. Y usar siempre los cinturones de seguridad de las sillas de paseo.
- **No dejar nunca solo al niño** sobre una superficie elevada sin protección.
- Si os dormís con el niño en brazos, garantizar que tenga una buena sujeción para que no se pueda caer.
- No dejar objetos por el suelo para evitar tropiezos cuando tengáis el niño en brazos.

## ¿COMO PREVENIR LAS ASPIRACIONES O ATRAGANTAMIENTOS?

- Si toma lactancia artificial asegurar que la medida de la tetina sea del tamaño adecuado a la edad, que el orificio no sea muy grande y que la leche caiga con un goteo continuo y no a chorro. Por ello no debe de cortar las tetinas.
- Si se atraganta, incorporarlo o ponerle la cabeza hacia abajo, y darle unos golpecitos suaves en la espalda hasta que se le pase. No olvide sujetar de forma correcta el cuello.
- Utilizar chupetes de una pieza y recambiarlos cada 2-3 meses, o antes si están deteriorados.
- Darle de comer siempre en brazos y sentado en una correcta posición .No dejarlo solo con el biberón apoyado.

## ¿COMO ESTIMULAR SU DESARROLLO SENSORIAL?

Para su desarrollo sensorial será muy estimulante y positivo:

- Los masajes con aceite que ya practicabais en la unidad de neonatología.
- El método canguro.
- Cantarle en voz baja canciones de cuna, ponerle música clásica, llamarle por su nombre cada vez que estéis en contacto con él, usar sonajeros o juguetes de diferentes texturas para manipularlos y jugar con ellos.
- Los masajes, caricias, besos. Mediante el tacto toma contacto de su propio cuerpo.
- Con tu voz estimulas su oído, con tus sonrisas le transmites tu amor y tu ternura.
- Colgarle móviles sobre la cuna. Al bebé le gustan los colores vivos y el contraste del negro y el blanco es el que más les gusta.
- Su olfato también está muy desarrollado, le gusta el olor de su madre y de la leche. Se puede poner un pañuelo con el olor de la mama o el papa cerca de su cara.
- En relación a la estimulación cinética (el movimiento), el cogerle en brazos y mecerle estimula el sentido del equilibrio, favorece la respiración y le tranquiliza.



## ¿PORQUE LLORA Y COMO CALMAR SU LLANTO?

- El lloro causa mucha angustia en los padres, pero durante las primeras semanas es su forma normal de expresarse. Hay que atenderle cuando llora, porque es la **única manera que tiene de mostrar su discomfort**.
- Puede indicar que tiene hambre, que está sucio, que está enfermo, que quiere cambiar de posición, que está cansado, que quiere que le cojan....
- En poco tiempo, con paciencia y capacidad de observación entenderéis lo que os quiere decir el bebé cada vez que llora.

- **Para calmarle**, ponerle piel con piel sobre el pecho y succionar también le tranquiliza. Le puedes ofrecer el pecho aunque no le toque la toma, o ponerle un chupete cuando ya esté bien instaurada la lactancia materna.
- Nunca se deberá agitar y/o sacudir bruscamente al bebé para intentar que deje de llorar, o como forma de juego. Esto podría conllevar consecuencias a nivel neurológico.
- **El niño nota el estado de ánimo de la madre/padre.** El que esté más tranquilo o relajado es el que tiene que cogerlo para intentar calmarlo.

### VISITAS DE CONTROL

- Una vez que se vaya de alta el pediatra le programará todas las visitas control de los meses siguientes: con el neurólogo, cardiólogo, y las visitas post-alta con el neonatólogo.
- Las visitas de control a las 48h del alta se realizan en Consultas Externas de Pediatría. Sólo se realizaran en el Servicio de Neonatología en caso de ser fin de semana o festivo.
- Podéis pasar a visitarnos, nos encantará ver cómo crece vuestro bebé.

### ¿CUÁNDO PODEMOS LLEVAR AL BEBÉ A LA GUARDERÍA?

- Se recomienda no llevarlo a la guardería hasta el primer año de vida, siempre y cuando sea posible conciliarlo con la vida familiar. Consúltelo siempre previamente con su pediatra



### ¿CUANDO ES NECESARIO LLEVAR A NUESTRO HIJO A URGENCIAS O CONSULTAR A SU PEDIATRA?

- El niño/-a rechaza la comida o come poco en dos tomas seguidas.
- Vomita o regurgita a menudo.
- Tose a menudo.
- Respira más rápido de lo habitual o con dificultad con movimientos visibles del tórax.
- Presenta más de 37,5°C, y se mantiene después de media hora de haberle quitado la ropa.
- Duerme mucho o no se despierta con facilidad o está menos activo de lo habitual.
- Presenta temblores o convulsiones.
- Episodios de atragantamientos frecuentes.
- Si el bebé está muy frío (temperatura rectal inferior a 35°C).
- Si existe cualquier signo de pérdida de vitalidad: llanto débil, no interacción con los padres, debilidad de la succión, se muestra menos activo de lo habitual.