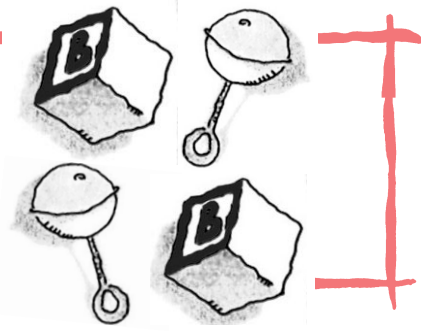


El parto prematuro:

Información para padres de bebés prematuros



Un nacimiento muy especial

¡Felicitaciones! ¡Tiene un bebé recién nacido en su familia! Aunque todos los niños traen alegrías y retos, puede estar preocupado porque su bebé nació antes de tiempo. Pero como podrá ver, mientras los bebés prematuros pueden necesitar cuidado adicional al principio, tienen un buen futuro por delante.

El parto prematuro es común

Cada año, un 11% de los bebés nacen prematuros. Pero, gracias a los avances en la medicina, los bebés nacidos después de 28 semanas y que pesan más de 2 libras 3 onzas, tienen un 95% o más de probabilidad de sobrevivir. Usualmente tienen la misma altura y peso que los otros niños al cumplir los 2 años. De hecho, el 80% de los bebés nacidos después de 30 semanas no tienen problemas de salud o desarrollo a largo plazo.

Los bebés prematuros necesitan un cuidado especial

En el hospital

Debido a que los bebés prematuros nacen antes de que estén listos físicamente para salir del útero, ellos requieren atención médica extra inmediatamente después del parto. Su niño puede necesitar análisis especiales y atención médica diferente a la que reciben los bebés no prematuros. Puede tomar varios días o semanas hasta que los pulmones se desarrollen completamente, hasta que pueda respirar y comer solo, y mantener la temperatura del cuerpo por sí mismo.

Probablemente ingresarán a su bebé a una *unidad neonatal de cuidados intensivos* o una *unidad neonatal de cuidado intermedio*. Allí, un grupo de médicos y enfermeras con una capacitación especial puede darle a su niño el cuidado que necesita.

En el hogar

Como cualquier niño, su bebé prematuro necesita su amor y atención para desarrollarse. Hay muchas cosas que puede hacer en casa para garantizar que su bebé tenga un comienzo saludable. Este folleto le ayudará a cuidar a su niño para mantenerlo saludable y fuerte.

Respuestas a preguntas comunes de padres

P: ¿Por qué nació mi bebé antes de tiempo? ¿Es mi culpa?

R: Muchas madres de bebés prematuros piensan que posiblemente hicieron algo durante su embarazo que hizo que sus bebés nacieran prematuros. El fumar, tomar alcohol y usar drogas puede contribuir a los partos prematuros; sin embargo, nadie sabe con certeza por qué la mayoría de los bebés prematuros nacen antes de tiempo. Si fuma, toma alcohol o usa drogas, consiga ayuda inmediatamente. Estos comportamientos también pueden causarle daño a su bebé después del nacimiento. Su recién nacido necesita que usted esté lo más sana posible.

P: ¿Podré cargar a mi bebé?

R: Todos los bebés necesitan ser tocados, cargados, acurrucados y que se les hable. Esto puede reducir el estrés y ayudar en el desarrollo del cerebro. Aunque su bebé parezca frágil, debe tocarlo, cargarlo, y mecerlo si su médico da el visto bueno.

P: ¿Por qué tiene una apariencia diferente mi bebé?

R: Los bebés prematuros no tienen la misma apariencia que un bebé nacido a tiempo. La cabeza de su bebé puede aparentar ser más grande que el resto del cuerpo. Su cuerpo tendrá menos grasa y su piel es bien fina. Se podrá ver los vasos sanguíneos. También los rasgos de la cara pueden ser más fuertes. Pero no se preocupe, a la medida que crezca, comenzará a lucir como un típico recién nacido.

P: ¿Qué le pasará a mi bebé cuando salga del hospital sin él?

R: El dejar a su bebé, aun por un período corto, puede ser difícil, pero estará en buenas manos. Puede visitarlo frecuentemente y pasar tiempo con él. Use el tiempo en su casa para descansar y para prepararse para el regreso de su bebé.

P: ¿Tendrá mi niño siempre problemas porque fue prematuro?

R: Aunque los bebés prematuros tienen un riesgo alto de sufrir algunos problemas, la mayoría llegan a ser niños sanos. El diagnóstico temprano, tratamiento y cuidado continuo pueden darle a su niño un futuro saludable.

Algunas definiciones útiles

- **Valoración de Apgar:** Este examen mide el ritmo cardíaco, la respiración, el tono de los músculos, la reacción de los reflejos y el color de su bebé al nacer. La valoración de Apgar ayuda al personal del hospital a saber cómo se está acostumbrando su bebé a estar fuera del útero. Los bebés prematuros usualmente tienen un número más bajo.
- **El monitor cardiorespiratorio:** Su bebé puede tener problemas al respirar porque sus pulmones no tienen la madurez necesaria. Puede velar su respiración y ritmo cardíaco con un equipo especial llamado un monitor cardiorespiratorio. Si necesita ayuda al respirar, el médico le puede dar oxígeno extra o usar otro equipo para ayudarle a respirar.
- **La Incubadora/Calentador:** Debido a que su bebé tiene menos grasa en el cuerpo, es posible que tenga frío con la temperatura ambiental normal. Por esta razón, al bebé se lo pone en un calentador o una incubadora. Estas camas especiales tienen calentadores para mantener a su bebé caliente.

Las necesidades nutricionales de su bebé

Debido a que los bebés prematuros son pequeños tienen una gran necesidad de alimentarse para aumentar su fuerza y resistencia a las enfermedades. Al principio pueden necesitar recibir fluidos intravenosamente o por un tubo nasogástrico para alimentos.

Lactar a su niño es la mejor nutrición para él. Sin embargo, si al principio su bebé no puede amamantar, puede exprimirse su leche y dársela. Exprima su leche durante el tiempo que usualmente come su bebé para que su cuerpo se ajuste al horario (usualmente 8 veces por día al principio). La mayoría de los hospitales tienen expertos en lactancia materna para ayudarlo empezar. Cuando empiece a dar el pecho, deje que su bebé se alimente frecuentemente para aumentar su producción de leche.

La leche materna es lo mejor para la mayoría de los bebés, sin embargo, por razones médicas o personales, su bebé podría necesitar leche de fórmula. Usted y su pediatra deben hablar sobre esta decisión.

Asuntos médicos especiales

Los bebés prematuros no tienen el mismo desarrollo que los bebés no prematuros. Por esta razón, tienen un riesgo un poco más alto de ciertos problemas médicos.

- **Síndrome de dificultad respiratoria (RDS, por sus siglas en inglés)**

¿Qué es?: El RDS es un problema de respiración causado por los pulmones inmaduros. Los pulmones de los bebés prematuros pueden carecer de una sustancia líquida llamada el surfactante que le da a los pulmones totalmente desarrollados las calidades elásticas requeridas para respirar fácilmente. Sin surfactante, los pulmones tienen la tendencia a colapsar, lo que causa que el bebé trabaje más para respirar.

Tratamiento: Muchos bebés pueden requerir un ventilador o respirador para ayudarles a respirar. Los surfactantes artificiales ahora están disponibles y son muy efectivos para tratar el RDS. Muchos bebés tienen una buena reacción a este tratamiento. Los problemas pulmonares en los bebés prematuros usualmente mejoran al cabo de varios días o semanas.

- **Enfermedad pulmonar crónica/Displasia broncopulmonar (BPD, por sus siglas en inglés)**

¿Qué es?: Los bebés que necesitan el oxígeno durante más de un mes sufren de displasia broncopulmonar (BPD) o enfermedad del pulmón crónica. Pueden necesitar el oxígeno u otros tratamientos por durante varias semanas o meses.

Tratamiento: Los bebés frecuentemente superan el BPD conforme los pulmones se desarrollan y crecen, aunque algunos bebés prematuros continúan requiriendo el oxígeno cuando salen del hospital.

- **Virus respiratorio sincitial (RSV, por sus siglas en inglés)**

¿Qué es?: El RSV es la causa principal de enfermedad de las vías respiratorias bajas en los bebés y niños. En los Estados Unidos, los casos del RSV usualmente ocurren entre octubre y mayo. Los bebés que se enferman del RSV pueden desarrollar apnea (pausas en la respiración del bebé por más de 15 segundos); bronchiolitis (una infección de los tubos pequeños de respiración en los pulmones); o problemas de los pulmones a largo plazo. Los bebés prematuros y bebés a término con BPD tienen el riesgo más alto de sufrir complicaciones de la infección del RSV.

Prevención y tratamiento: El RSV es muy contagioso. Se puede adquirir en el hospital o después de salir del hospital. Está seguro que los familiares y las amistades que visitan a su recién nacido no tengan resfríos o otras infecciones. Pídeles que se laven las manos antes de tocar a su bebé. No existe un tratamiento efectivo para la infección del RSV. Como resultado, su pediatra puede recomendar medicinas para prevenir la infección del RSV si su bebé tiene un riesgo muy alto de sufrir complicaciones serias.

- **Retinopatía del prematuro (ROP, por sus siglas en inglés)**

¿Qué es?: La ROP es una enfermedad del ojo que ocurre cuando la parte del ojo, llamada retina, no está desarrollada completamente.

Tratamiento: La mayoría de los casos de la ROP son ligeros y se resuelven sin tratamiento. Sin embargo, en algunos casos, la ROP puede resultar en problemas serios de la vista. Los casos severos de la ROP se tratan usualmente con cirugía. Su pediatra le hablará sobre este tratamiento si es necesario.

- **Apnea y Bradicardia**

¿Qué es?: El apnea se refiere a pequeñas pausas en la respiración de su bebé que duran más de 15 segundos. Esto es común en los bebés prematuros. Cuando ocurre apnea, el ritmo cardíaco frecuentemente se disminuye. Esto se llama *bradicardia*.

Tratamiento: Si su bebé tiene períodos de apnea, su pediatra puede recetar una medicina para ayudar a regular la respiración. También se observará el corazón y la respiración de su bebé con monitores. La mayoría de los bebés prematuros superan esto antes de salir del hospital. Si no lo hacen, puede necesitar un monitor casero de apnea.

- **Ictericia**

¿Qué es?: La ictericia ocurre porque el hígado del bebé no se ha desarrollado lo suficiente para filtrar de la sangre una sustancia amarilla llamada bilirrubina. Los recién nacidos frecuentemente producen más *bilirrubina* de la que el hígado puede manejar.

Tratamiento: Se pueden tratar la mayoría de los casos efectivamente poniendo al bebé bajo luces especiales. Durante el tratamiento, la mayor parte de la piel del bebé está expuesta y se cubren los ojos para protegerlos de la luz.

- **Otros problemas de salud**

Los bebés prematuros también pueden desarrollar otras condiciones tales como la anemia del prematuro (un conteo bajo de glóbulos rojos) y soplos cardíacos. Los soplos cardíacos son los sonidos que la corriente de sangre hace cuando pasa por el corazón. Su pediatra y los demás profesionales de salud que le proporcionan tratamiento a su bebé le informarán sobre la condición y el progreso de su bebé.

Cómo escoger un pediatra

Es posible que no haya tenido el tiempo necesario para escoger un pediatra debido a que su bebé nació antes de tiempo. El médico o la enfermera del hospital puede recomendarle un pediatra. También puede escribirle a la Academia Americana de Pediatría para recibir los nombres de pediatras en su área. Busque la dirección en la sección "Organizaciones útiles" al final de este folleto.

Un regreso feliz a casa

Al darse de alta del hospital

Por fin puede llevar a su bebé a casa. Su pediatra aprobará el alta de su bebé, basado en las siguientes guías. Su bebé debe:

- respirar solo,
- ser capaz de mantener la temperatura del cuerpo,
- alimentarse del seno o del biberón, y
- estar subiendo de peso constantemente al ser dado de alta.

Se deben resolver los otros problemas médicos o se debe establecer un programa de tratamiento en el hogar antes de que su bebé salga del hospital.

Preguntas antes de salir del hospital

Su pediatra le hablará antes de que su bebé salga del hospital. Asegúrese de que le explican lo siguiente:

- Cómo cuidar de su niño en el hogar
- Cuándo debe llamar al consultorio del doctor o ir al hospital
- Cómo saber si su bebé está comiendo bien, durmiendo lo suficiente y subiendo de peso debidamente
- Qué medicinas le debe dar (si es necesario)
- Con qué frecuencia necesita llevar a su bebé para un examen. La comunicación regular con su pediatra es muy importante para la salud de su niño. Coménteles cualquier preocupación que tenga sobre su bebé.

Cómo viajar con su bebé con seguridad

No sólo es peligroso, sino también ilegal que un bebé viaje en un auto sin estar asegurado en un asiento protector. Los bebés prematuros se deben observar en un asiento protector antes de irse del hospital para ver si la posición semi-inclinada aumenta o causa problemas con la respiración. Si su pediatra recomienda que su bebé esté acostado durante el viaje, una cama para auto probada contra choques puede ser usada por un período corto.

El asiento trasero es el único lugar seguro para los bebés. De ser posible, un adulto debe ir en el asiento trasero para estar pendiente del bebé. Dependiente de la condición de su bebé, quizás quiere limitar la cantidad de tiempo que viaje durante el primer o segundo mes que esté en casa. Puede verificar esto con su pediatra.

Si necesita tener equipo de hospital en el hogar

Algunos bebés prematuros necesitan monitores y otro equipo en el hogar. Por ejemplo, si el apnea es un problema, ésta se puede monitorear en el hogar. Algunos bebés necesitan irse al hogar con oxígeno u otros tratamientos. Se le capacitará a usted y a otros proveedores de cuidado para cuidar las necesidades especiales de su niño antes de salir del hospital. También se le capacitará para administrarle la resucitación cardiopulmonar infantil (CPR, por sus siglas en inglés).

El instalarse en el hogar

Un bebé prematuro necesita ser alimentado con más frecuencia y necesita más tiempo para adaptarse al hogar. Acepte cualquier oferta de ayuda en el hogar durante las primeras semanas para que pueda tomarse el tiempo para adaptarse a tener un recién nacido en su casa.

Un buen descanso nocturno

Su bebé necesita dormir mucho para desarrollarse y crecer. Descansará mejor—y usted también—si sigue estas reglas fáciles cuando pone a su bebé a tomar una siesta o a dormir.

Posición para dormir: Acostar al bebé boca arriba

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los bebés sanos se pongan a dormir boca arriba. Los bebés que duermen boca abajo tienen un riesgo más alto de sufrir del Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).

El poner los bebés boca arriba para dormir no aumenta el riesgo de otros problemas (por ejemplo, el asfixiarse, el causar una cabeza plana o causar problemas al dormir). Sin embargo, los bebés prematuros con ciertos problemas médicos (como problemas con los pulmones) pueden necesitar dormir de lado. Si su bebé duerme boca arriba o de lado, todavía necesita un tiempo boca abajo mientras esté despierto. Pregúntele a su pediatra sobre la mejor posición de dormir para su bebé.

Además de la posición apropiada para dormir, puede reducir el riesgo del SMSL al:

- Quitar sábanas, almohadas, almohadillas y peluches grandes de la cuna;
- Estar seguro que el cuarto del bebé no esté demasiado frío o caliente;
- No fumar en el hogar;
- Obtener cuidado de salud regular para su niño, y
- Lactar al bebé.

Desarrollo y crecimiento de su niño

El primer año de vida de su bebé es un tiempo de grandes cambios, como si naciera a término. El desarrollo de un niño es un proceso complejo y continuo. No hay dos niños que maduren al mismo nivel o en la misma manera. El desarrollo varía día a día y semana a semana. Con el tiempo, conocerá a su bebé como un individuo.

Programación de actividades

Debido a que su niño nació antes de tiempo, debe pensar sobre el progreso de su niño en términos de "tiempo modificado". Por ejemplo, si su bebé nació 8 semanas antes de tiempo, ajuste sus expectativas por 2 meses. Por lo tanto, un bebé prematuro que tiene 4 meses puede actuar como un bebé a término que tiene 2 meses. Trate de no comparar su bebé con los bebés a término o enfocarse en las tablas del desarrollo. Su pediatra seguirá el progreso del desarrollo de su niño.

La intervención temprana puede ayudar

Si existen problemas de desarrollo, lo más importante es descubrirlos temprano para que usted pueda ayudar a su niño adaptarse a ellos.

Algunos problemas surgen inmediatamente; otros no aparecen sino hasta después. Usted está en la mejor posición para seguir de cerca el desarrollo de su niño. Familiarícese con el patrón general de desarrollo de su niño y si cree que su niño está demostrando señales de problemas auditivos, de la vista, el habla, el aprendizaje o con los músculos, vea a su pediatra lo más temprano posible. Los programas de intervención temprana que trabajan con niños desde el nacimiento hasta los 3 años pueden hacer mucho para reducir los efectos a largo plazo en el aprendizaje de su niño.

Mantener su niño sano

Una de las cosas más importantes para mantener su niño sano es el asegurarse que reciba todos los chequeos médicos e inmunizaciones recomendados. Los chequeos médicos garantizarán que el desarrollo de su bebé esté bien, le darán a su pediatra una oportunidad para tratar cualquier problema de salud tempranamente, y le ayudarán a usted a tener respuestas para sus preguntas. Es posible que su pediatra quiera ver a su niño con más frecuencia si tiene problemas al aumentar peso, respirar u otros problemas que causan una preocupación.

Las inmunizaciones protegen la salud de su niño contra los riesgos de las enfermedades de la niñez, tales como la tos ferina, hepatitis y meningitis. Estas enfermedades pueden causar la muerte o dejar a su niño con problemas de salud a largo plazo.

Cuándo empezar las inmunizaciones

Algunos padres creen que sus niños no necesitan inmunizaciones hasta que entren a la escuela. En realidad deben de empezar cuando son bebés. Los niños deben de recibir la mayoría de sus inmunizaciones durante los primeros dos años de su vida.

La mayoría de los bebés prematuros necesitan recibir sus inmunizaciones a la misma edad de los bebés a término, a menos que su pediatra crea que no es apropiado. Su pediatra puede ayudarle a estar seguro que las inmunizaciones de su niño estén dadas a tiempo y al día.

