

Guía de Conceptos Básicos de Prematuridad y Atención Temprana



APREMATÉ
Asociación de Padres y Madres de Prematuros de Tenerife

Concepto de niño y niña prematuro/a

Un embarazo se considera que da lugar a un "parto a término" cuando el nacimiento se produce entre las semanas 37 y 42.

Cuando este nacimiento se da antes de las 37 semanas, se le denomina "prematuro".

Hay diferentes niveles de prematuridad, según en la semana en la que hayan nacido, y cada uno de éstos tendrán unas características y necesidades distintas.



APREIMATE

Asociación de Padres y Madres de Prematuros de Tenerife

los nacidos entre la semana 34 y 36 son prematuros tardíos.

los nacidos entre la semana 32 y 35 son prematuros moderados.

los nacidos entre la semana 28 y 32 son bebés muy prematuros.

los nacidos antes de la semana 25 son prematuros extremos



APREMAT

Asociación de Padres y Madres de Prematuros de Tenerife

Concepto de edad corregida

El concepto teórico de "edad corregida" se refiere a la edad que el niño/la tendría si hubiese nacido en la semana 40 del embarazo.

Por ejemplo: si un bebé nace en el sexto mes de embarazo (entre 21 y 24 semanas de gestación), será un prematuro/la extremo/la.

Teniendo en cuenta que un "parto a término" tiene lugar a los 9 meses de gestación, el nacimiento de ese/la bebé se adelantó en 3 meses.



APREMATÉ

Asociación de Padres y Madres de Prematuros de Tenerife



Si este/la bebé en cuestión tiene por edad cronológica 5 meses, y vino al mundo 3 meses antes de lo previsto, su edad corregida son 2 meses.

Edad actual de su hijo meses

Número de meses que se adelantó el nacimiento meses

= Edad corregida meses



APREMAT

Asociación de Padres y Madres de Prematuros de Tenerife

Este ajuste de edad es importante a la hora de analizar el crecimiento y los hitos del desarrollo de su hijo/a. Se realiza hasta los 2 años, ya que es el momento en el que el concepto de edad corregida desaparece.



APREMAT

Asociación de Padres y Madres de Prematuros de Tenerife



Como afronta sus sentimientos las familias

Al tener un niño/a prematuro/a, es totalmente natural que la familia tenga algunos de los siguientes sentimientos: negación, culpabilidad, ira, temor, preocupación...

Es importante comprender que es normal tener este sentimiento y buscar las formas de afrontarlo. A continuación, sugerimos algunos métodos que quizás puedan ser de ayuda:



APREIMATE

Asociación de Padres y Madres de Prematuros de Tenerife



Técnicas de autoayuda: técnicas de relajación como meditación o yoga, utilizar un diario en el que escribas tus sentimientos para liberar las emociones, tener algún pasatiempo creativo como la música o el dibujo, o hacer ejercicio para liberar estrés.

Grupos de apoyo: tener el apoyo de otras personas externas ayudará a que sobrelleven de mejor forma la situación que están viviendo. El personal médico puede ser una gran fuente de información, no hay que tener temor a preguntarles.



APREMATÉ

Asociación de Padres y Madres de Prematuros de Tenerife



Si se siente confundido/a sería conveniente que esté acompañado/a de un familiar o amigo de apoyo.

Terapia profesional: podrá optar por hacerla en privado, en terapia de grupo, o con algún miembro de la familia. Es una buena oportunidad para expresar y comprender las emociones o sentimientos que se puedan tener.

Asociaciones de Familias: pueden ofrecerte acompañamiento y transmitirte su experiencia.



APREIMATE

Asociación de Padres y Madres de Prematuros de Tenerife



A Nivel provincial existe la asociación APREMATE, para apoyar y asesorar en toda lo que necesites.

Tienes sus datos de contacto al final de esta guía por si necesitas ampliar información o asesoramiento personalizado.



APREMATE

Asociación de Padres y Madres de Prematuros de Tenerife

Preparar a los hijos/as mayores para la llegada del nuevo hermano/a

Puede darse la situación cuando se tiene el siguiente hijo/a, que el hermano/a mayor experimente rabia, celos, miedo... Debido a que siente que está perdiendo parte de la atención de sus familiares. Sobre todo al ser un niño/a prematuro/a, ya que se tiene que pasar más tiempo del normal en el hospital.

Existen varias acciones que facilitarán la transición entre el hospital y la llegada a casa del nuevo/a niño/a:



APREMAT

Asociación de Padres y Madres de Prematuros de Tenerife



Animen a sus hijos/as a hablar de sus sentimientos, y háganles saber que aunque ahora tengan un hermano/a pequeño/a van a seguir cuidando de ellos/as de la misma forma.

Antes de que el niño/a conozca a su hermano/a, es importante poner en sus casas fotos del/la bebé recién nacido/a en un lugar en el que su hijo/a pueda verlas a menudo.



APREMATÉ

Asociación de Padres y Madres de Prematuros de Tenerife



Lleven a sus hijos/as al hospital para que conozcan a/la nueva/a bebé. Esto hará que ellos se sientan partícipes del proceso. Además, puedes solicitar el Programa de Hermanos, el cual está activo en ambos hospitales capitalinos.

Hablar con ellos acerca de cómo pueden ayudar a su nuevo hermano/a para que forme parte de su familia: "podéis compartir vuestros juguetes".



APREMATÉ

Asociación de Padres y Madres de Prematuros de Tenerife



Salida y visitas en casa

Siguiendo con el ejemplo de antes, si su bebé tiene por edad cronológica 5 meses, y vino al mundo 3 meses antes de lo previsto, su edad corregida son 2 meses.

Con lo cual, podrá salir del hogar, cuando tenga la edad que corresponda a la fecha de su posible nacimiento. Es decir, teniendo en cuenta la edad corregida, el niño/a podrá hacer salidas cuando tenga 8 meses cronológicos, 5 meses de edad corregida. Se deben evitar al principio lugares de grandes aglomeraciones.



APREIMATE

Asociación de Padres y Madres de Prematuros de Tenerife



Cuando acuda con él/ella a las citas médicas, intente ir en una hora a la que no haya mucha gente, y evitar sentarse junto a niños/las mayores en épocas epidémicas de catarro.

Es natural que familiares y amigos quieran conocer al nuevo miembro de la familia. Pero no deben visitarlo/a muchas personas a la vez, y se recomienda que las personas resfriadas o con enfermedad infectocontagiosa no cojan al/la bebé en brazos.



APREIMATE

Asociación de Padres y Madres de Prematuros de Tenerife



Hay que evitar que las personas fumen al lado del niño/a. No se le debe exponer al humo del tabaco, ya que puede aumentar la aparición de problemas respiratorios (tos, asma...)



APREMAT

Asociación de Padres y Madres de Prematuros de Tenerife



Cuando debe acudir pediatra

- El/la bebé tiene deposiciones bastante frecuentes y/o líquidas.
- Vomita a menudo.
- Rechaza la comida y/o come muy poco.
- Respira más rápido y/o tiene dificultades para hacerlo, acompañado de movimientos visibles del pecho.
- Tose bastante.
- Llora en exceso.
- Aparecen manchas violáceas en la piel que tengan un aspecto similar a los hematomas.



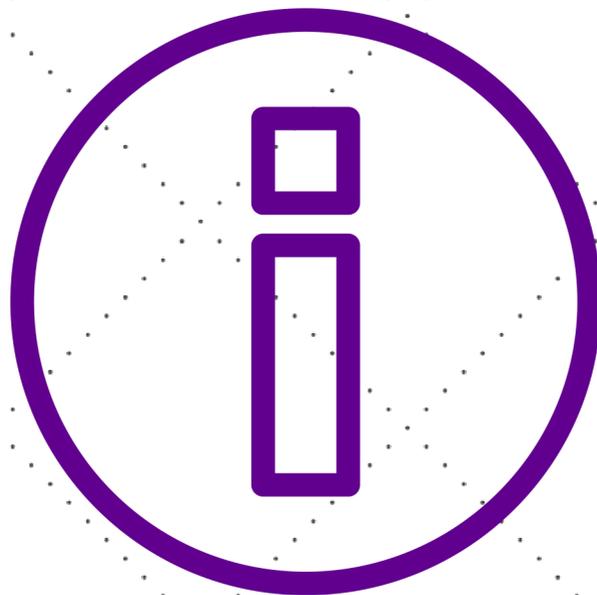
APREMATE

Asociación de Padres y Madres de Prematuros de Tenerife



Es importante tomar la temperatura antes de acudir al centro de salud u hospitalario.

Según vaya conociendo mejor a su hijo/a, ganará más confianza a la hora de detectar si los síntomas son preocupantes o no, paciencia.



APREIMATE

Asociación de Padres y Madres de Prematuros de Tenerife



Cuando no hay que preocuparse:

El/la bebé tiene hipo, de forma habitual.

Estornuda o bostezaba bastante a menudo.

Tiene regurgitaciones ocasionales.

OK

Notas que se esfuerza al hacer las deposiciones (siempre que éstas sean blandas).

Según vaya conociendo mejor a su hijo/a, ganará más confianza a la hora de detectar si los síntomas son preocupantes



APREMATE

Asociación de Padres y Madres de Prematuros de Tenerife



Como calmar el llanto

Primero, asegurarse que no tiene hambre, que tiene el pañal limpio y que no está enfermo/a.

Colocar al bebé de forma que pueda verlo, hablarle con voz suave, y sujetarle los brazos cerca del pecho pero dejándole las manos libres para que pueda moverlas.

Envolverlo/a con una manta, y que éste/a se quede con los hombros inclinados hacia delante.





Colocarla/la piel con piel en nuestra pecho en ocasiones suele ayudar que exista movimiento.

Evitar jugar con él/ella, ya que puede que aún no tolere mucho la estimulación.

No sacudir al niño/a o hacer movimientos bruscos para que deje de llorar, es importante proporcionarle tranquilidad.



APREMATTE

Asociación de Padres y Madres de Prematuros de Tenerife



Alimentación

El mejor alimento para bebés prematuros es la leche materna. Es de alto valor biológico y con una digestibilidad altísima. Las tomas deben hacerse en cantidades pequeñas y con intervalos más frecuentes (aproximadamente de 8 a 10 veces al día), y se aconseja seguir con la lactancia materna, aunque ya se haya iniciado la alimentación complementaria (6 meses).

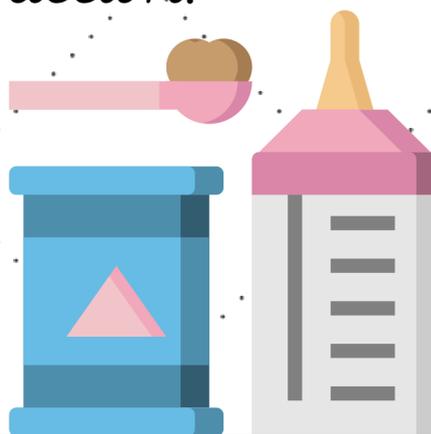


APREIMATE

Asociación de Padres y Madres de Prematuros de Tenerife



Si no puede alimentarse con leche materna, la siguiente opción es la leche de fórmula. En este caso es de vital importancia elegir una leche fortificada con nutrientes esenciales, que contengan grasas y proteínas que se digieran fácilmente. Además, en este caso puede que se precise de un biberón con una tetina especial para bebés prematuros, para que el niño/a no tenga que hacer mucho esfuerzo de succión.



APREIMATE

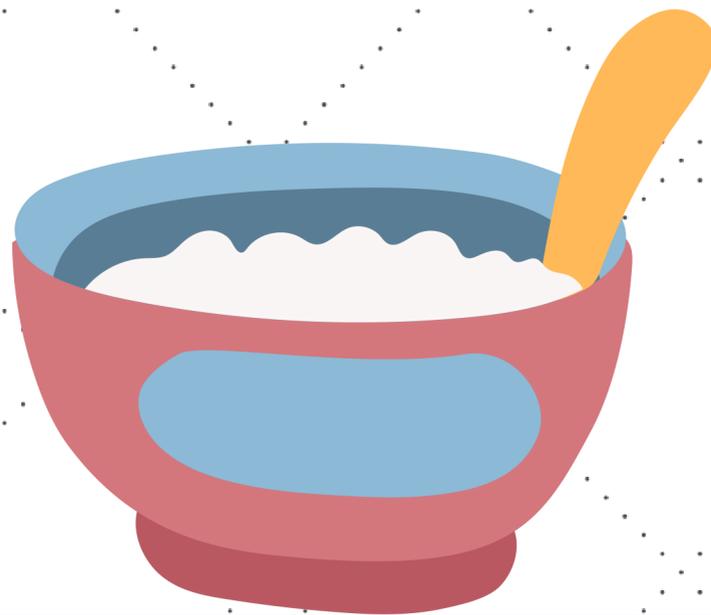
Asociación de Padres y Madres de Prematuros de Tenerife



Conviene iniciar la alimentación complementaria con cautela.

Triturando bastante bien los alimentos y comprobando su tolerancia a los mismos.

Además, no se debe incluir más de un alimento nuevo cada 3/4 días, para ir comprobando alergias y/o intolerancias.



APREMAT

Asociación de Padres y Madres de Prematuros de Tenerife



Estimulación temprana

<i>Desarrollo Cognitivo</i>	<i>Desarrollo Sensoriomotriz</i>
Contar un cuento usando distintos tonos Escuchar música	Colocar al bebé en distintas posiciones y enseñarle distintos juguetes
Ayudarle a identificar objetos cotidianos de la casa	Darles objetos con distintas texturas para que se familiaricen con ellos
Aparecer y desaparecer delante suya con una manta	Hacerles masajes



APREMAT

Asociación de Padres y Madres de Prematuros de Tenerife

*Desarrollo del
lenguaje*

*Desarrollo afectivo
y emocional*

**Mover boca, nariz, ojos...
delante suya**

**Muchos abrazos y
caricias**

**(para que se familiarice
con las expresiones y la
vocalización de las
palabras)**

**Hablar con él/ella
mirándole/a a los ojos y
sonriéndole**

**Repetir cada sonido o
balbuceo que haga
Hablarle con lenguaje
claro, que entienda**

**Coloca un espejo delante
suya y deja que se
observe**



APREMAT

Asociación de Padres y Madres de Prematuros de Tenerife



Nuestra web

www.apremate.es



Nuestra teléfono

611 19 83 93



Nuestra mail

aprematenerife@gmail.com



APREMAT

Asociación de Padres y Madres de Prematuros de Tenerife

Trabajo elaborado por:

*TFG sobre la atención temprana vinculada con la familia en niños y niñas prematuros. las Adara:
Zahily Álvarez Hernández*

En colaboración con:

