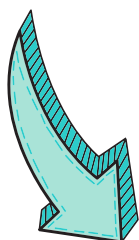


CUIDADOS GENERALES AL PREMATURO



¿QUÉ ES UN BEBÉ PREMATURO O CON BAJO PESO AL NACER?



Es aquel niño que al momento de nacer tiene una de las siguientes condiciones

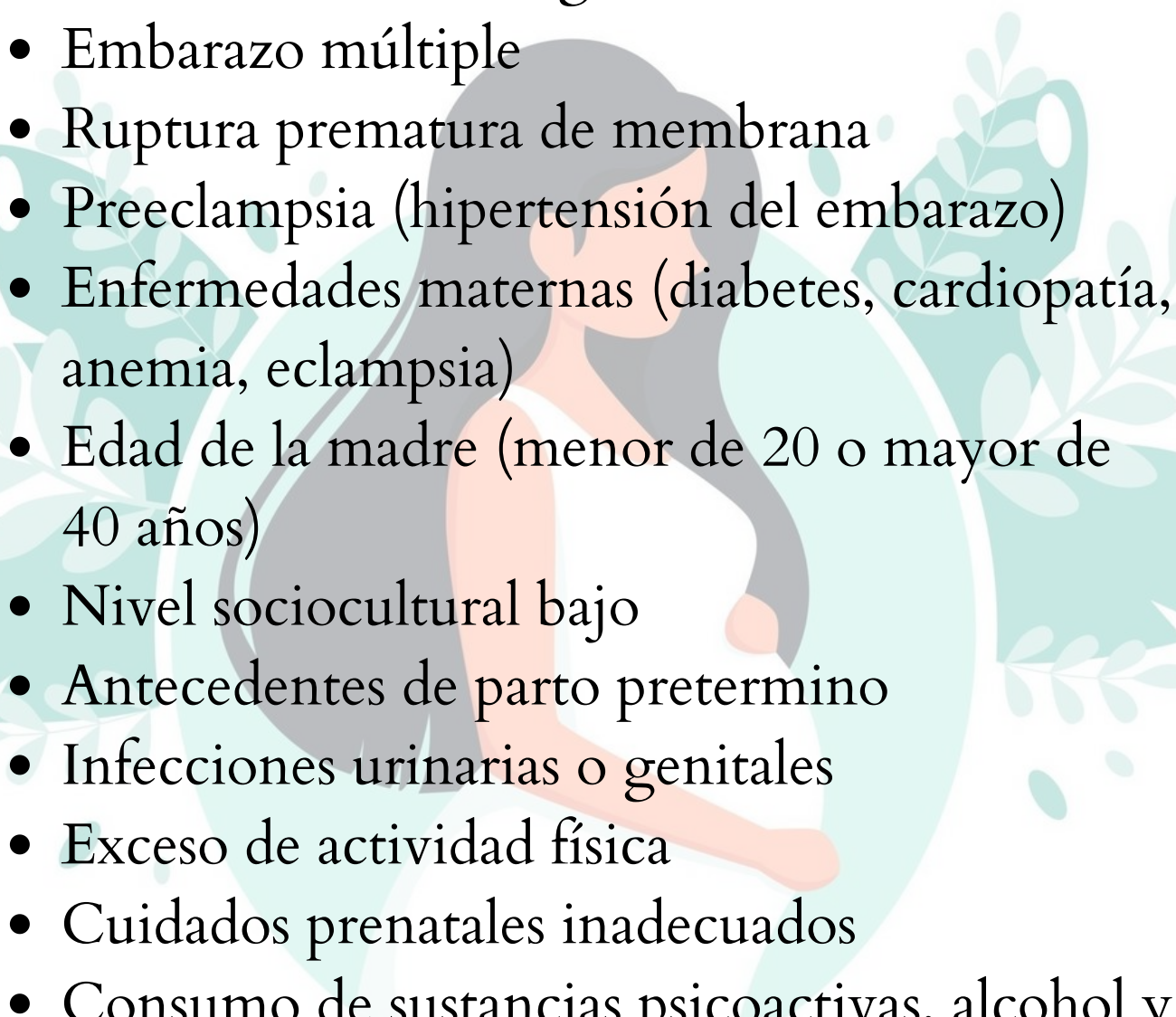
Menor de 2500 gramos de peso al nacer
Menos de 37 semanas de gestación



CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DE UN RECIÉN NACIDO PREMATURO

- Tamaño reducido
- Cabeza grande en relación con el resto del cuerpo
- Poca grasa bajo la piel
- Piel rosada, fina y brillante
- Venas visibles debajo de la piel
- Escaso vello
- Orejas suaves con poco cartílago
- Pocas arrugas en las plantas de los pies
- En niños: escroto pequeño con pocos pliegues
- En niñas: los labios mayores aun no cubren los labios menores
- Coordinación débil y deficiente de los reflejos de succión y deglución
- Actividad física y tono muscular reducidos
- Duerme la mayor parte del tiempo

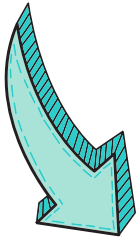
FACTORES DE RIESGO

- 
- Malformaciones congénitas
 - Embarazo múltiple
 - Ruptura prematura de membrana
 - Preeclampsia (hipertensión del embarazo)
 - Enfermedades maternas (diabetes, cardiopatía, anemia, eclampsia)
 - Edad de la madre (menor de 20 o mayor de 40 años)
 - Nivel sociocultural bajo
 - Antecedentes de parto pretermino
 - Infecciones urinarias o genitales
 - Exceso de actividad física
 - Cuidados prenatales inadecuados
 - Consumo de sustancias psicoactivas, alcohol y cigarrillo

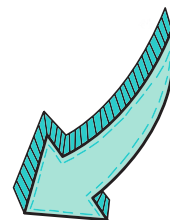
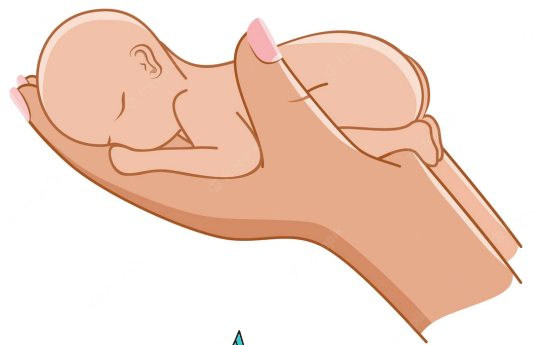
SÍNTOMAS



Los recién nacidos extremadamente prematuros (<28 semanas) tienden a requerir una estancia más prolongada en la unidad de cuidados intensivos neonatales (UCIN) del hospital hasta que sus órganos puedan funcionar bien por sí solos o alcancen un peso adecuado.



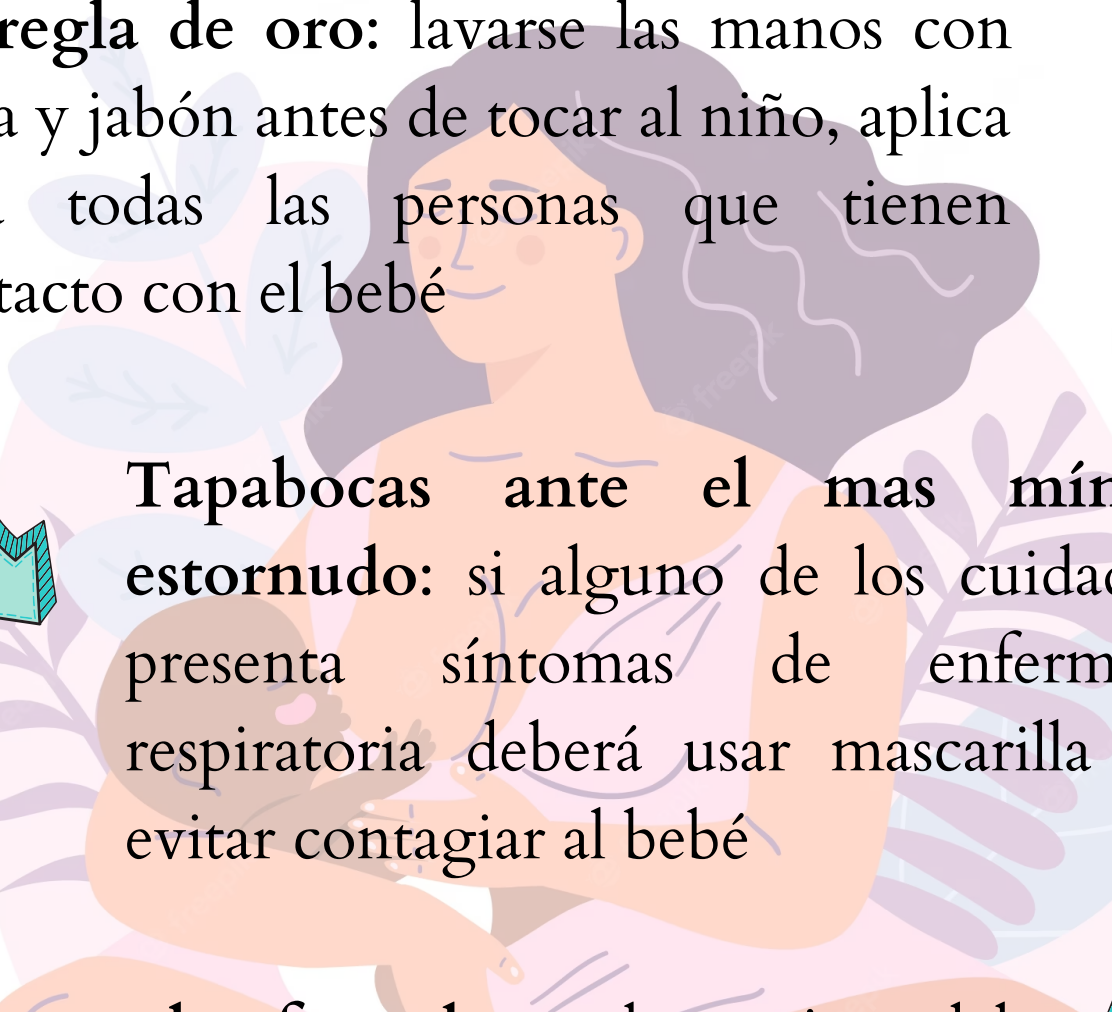
El sistema inmunológico de cualquier recién nacido prematuro también está subdesarrollado y, por lo tanto, los recién nacidos prematuros son propensos a las infecciones.



CUIDADOS

Cuidados en casa

La regla de oro: lavarse las manos con agua y jabón antes de tocar al niño, aplica para todas las personas que tienen contacto con el bebé



Tapabocas ante el mas mínimo estornudo: si alguno de los cuidadores presenta síntomas de enfermedad respiratoria deberá usar mascarilla para evitar contagiar al bebé

Ojo con los fumadores: las toxinas del cigarrillo quedan adheridas al cabello, ropa y cuerpo por lo cual las personas fumadoras deberán evitar el contacto físico

Otros cuidados:

- Verificar que en el cuarto del niño no existan corrientes de aire frío
- Establecer un espacio libre de mascotas
- Evitar el contacto con otros niños de guardería o escuela
- Vestir con prendas holgadas y cambiar el pañal cada 2 o 3 horas
- Favorecer la lactancia materna
- Pesar al bebé en periodos semanales
- Respetar los ciclos del sueño y descanso
- Para dormir, colocar al bebé boca arriba, sin almohadas, colchas pesadas, cama sin peluches u objetos que puedan obstruir la vía aérea.
- Favorecer el contacto piel a piel
- Seguir el calendario vacunal
- Solicitar ayuda si es necesario a la institución prestadora de salud

PROGRAMA PLAN CANGURO

Para ser cuidador canguro: lo ideal es que sean papá, mamá y un familiar cercano, con el fin que se pueda repartir la actividad entre todos. El contacto mínimo por persona es de 2 horas y entre todos se debe garantizar que el bebé este las 24 horas en contacto piel a piel con el adulto

- El bebé solo debe usar pañal y gorro
- Si esta haciendo frío puede usar medias
- Si el papá tiene bellos en el pecho, poner un pañito en la parte en que el bebé este apoyando la cabeza
- Si el cuidador que va a hacer canguro tiene síntomas respiratorios no debe realizar esta actividad.



ESTIMULACIÓN DEL BEBÉ PREMATURO

El programa canguro asimismo estimula y favorece la realización del masaje como estímulo táctil y lograr mayor vínculo afectivo

El masaje con aceite de girasol ha sido una práctica de rutina para mejorar la velocidad en crecimiento y el aumento de peso. Además:



- Estimula los sistemas circulatorio e inmunitario; mejora el ritmo cardíaco, la respiración y la digestión y favorece la coordinación de movimientos del bebé así como la elasticidad y la resistencia de la musculatura
- Frecuencia: 3 veces al día por 10 minutos por 14 días consecutivos

PREVENCIÓN

Una atención prenatal convencional, combinada con la identificación y el tratamiento de cualquier factor de riesgo o de complicaciones del embarazo y dejar de fumar puede ser el mejor enfoque para reducir el riesgo de prematuridad. Sin embargo, muchas de las condiciones que aumentan el riesgo de prematuridad no pueden evitarse.

**¡ASISTE A LOS CONTROLES
PRENATALES!**

