¡Vámonos a casa!

Los Terapeutas Ocupacionales (OT) y los Fisioterapeutas (PT) del Centro de Cuidados Críticos para Recién Nacidos (Newborn Critical Care Center (NCCC)) han disfrutado poder conocerlos a usted y a su bebé. Queremos ayudarles a sentirse preparados para cuidar de las necesidades de desarrollo de su bebé en casa. ¡Hemos incluido algunas sugerencias de actividades de juego y consejos de desarrollo en este paquete para que las prueben con su pequeño!

Edad ajustada/corregida vs. Edad cronológica - ¿Cuál es la diferencia?

Como su bebé nació prematuramente, los acontecimientos importantes del desarrollo se basan en su FECHA PREVISTA DE NACIMIENTO, no en la fecha de nacimiento. Esto significa que usted "ajustará" la prematuridad de su bebé cuando piense en los acontecimientos infantiles importantes (sentarse, gatear, comer alimentos sólidos, etc.). Usted seguirá “ajustando” la prematuridad de su bebé hasta el segundo cumpleaños.

**Desarrollo del sistema sensorial**

Es posible que su bebé siga mostrando signos de sobre estimulación o estrés, y esto es normal en el desarrollo de un bebé prematuro. Continúe buscando "pistas" (indicaciones) y responda de manera que ayude a su bebé a permanecer en un estado de calma. A esta edad, su bebé puede responder bien a:

* Sostenerlo con los brazos y las piernas acurrucadas contra su pecho
* Tocarlo con presión profunda en la espalda, brazos y piernas
* Estar envuelto, especialmente los brazos
* Suave movimiento hacia adelante y hacia atrás o hacia arriba y hacia abajo
* Palmaditas en la parte de abajo
* Sisear o hablar bajito, cantar o tararear
* Chupar el chupón

Desarrollo de motricidad

La "flexión" o estar enroscado o acurrucado, sigue siendo una parte importante del desarrollo de la motricidad de su bebé. A medida que su bebé crece, será importante que tanto los músculos de la flexión (al enroscarse) como los de la extensión (al enderezarse) desarrollen la misma fuerza. Su bebé prematuro necesitará más ayuda para usar sus músculos de flexión. Por este motivo, seguimos recomendándole que envuelva a su bebé para que duerma hasta que empiece a darse la vuelta (normalmente alrededor de los 4 meses de edad ajustada).

¡Su bebé también se beneficiará de la **variedad** de posiciones que usted le hará en casa! Puede estimular el desarrollo sensorial, cerebral y de motricidad de su bebé dándole oportunidades para jugar en estas diferentes posiciones.

Se recomiendan las siguientes actividades para ayudar a su bebé a encontrar y usar el equilibrio correcto de los músculos en una variedad de posiciones:

Actividades boca arriba: Mientras su bebé está reclinado en su regazo o en una superficie plana frente a usted, intente esto:

* Jugar con las palmas, “Hacer Arepitas”
* "Tan grande" y "Abrazar al bebé”
* Pedalear con las piernas
* Tocar y besar los dedos de sus pies
* Otras ideas: *Tope Tope Tun, Cosquillitas/Cosquillín*

Actividades boca abajo: Es importante que su bebé practique estar boca abajo *mientras está despierto* y *durante el día*.

* En su pecho – es mejor utilizar esta posición al principio, cuando su bebé se está acostumbrando a sostener su cabeza. Asegúrese de usar sus manos para apoyar la posición de los brazos del bebé.
* En el suelo: extienda una manta y muchos juguetes y deje que su bebé esté boca abajo y juegue. Su bebé jugará felizmente por períodos cortos, y con el tiempo, ¡la resistencia mejorará!

De lado: Su bebé puede encontrar más fácilmente los músculos de "flexión" si está de lado, así que esta es una buena manera de practicar un buen movimiento y postura.

* Dele la vuelta a su bebé de la espalda hacia un lado sosteniéndolo de las piernas y balancee suavemente su cuerpo de un lado a otro.
* Coloque a su bebé de lado y ponga juguetes de interés a su alcance para explorar.
* Acuéstese de lado frente a su bebé y guíe sus manos para que le encuentre sus mejillas, nariz y boca.

Sentado verticalmente: Mantenerse derecho/erguido le exige trabajo a los músculos del cuello y la espalda, y los bebés prematuros necesitan este esfuerzo adicional para desarrollar sus músculos.

* Al principio, su pequeño necesitará bastante ayuda para sostener la cabeza centrada. Puede hacerlo poniendo sus manos sobre la parte de arriba de los hombros del bebé, o practicar poniéndolo derecho/erguido mientras su bebé está envuelto. Es mejor practicar cuando su bebé tenga algo interesante en lo que concentrarse, así que intente colocar a su bebé en una superficie más alta (como una mesa) delante de usted.

De pie: En este momento, no recomendamos que su bebé pase tiempo de pie. Esto se debe a que al ponerse de pie a una edad temprana, los bebés se sienten más motivados a usar sus músculos de "extensión" o enderezamiento. Dado que la flexión es tan importante para el desarrollo de los bebés prematuros, la práctica de ponerse de pie a una edad temprana podría retrasar los acontecimientos de motricidad importantes de su bebé. Consulte a su terapista ocupacional o al fisioterapeuta en su cita de seguimiento en la clínica para ver cuándo su bebé estará listo para permanecer de pie.

Mientras tanto, evite:

* Dejar que su bebé se pare y rebote en su regazo repetidamente
* Permitir que su bebé use saltadores de puerta, o aparatos de actividades de bebé (ExerSaucer) y andadores para bebés.

**El desarrollo de la cabeza y el cuello del bebé**

Es muy común que los bebés prematuros desarrollen una preferencia por girar la cabeza hacia el lado derecho o izquierdo mientras están en el hospital. Si su bebé tiene un lado preferido, hay formas en las que puede ayudarle:

* Sostenga a su bebé tanto en el brazo izquierdo como el derecho.
* Alimente a su bebé en diferentes posiciones para que se mueve hacia diferentes direcciones (biberón o pecho)
* Cuando ponga a su bebé en la cuna, acuéstelo boca arriba con la cabeza hacia el lado, cambiando los lados de la cuna.
* Cambie el pañal de su bebé de diferentes lados
* Disperse los juguetes en un semicírculo alrededor de su bebé para que pueda buscar en muchas direcciones para encontrar algo interesante.

**Equipo para bebés**

Hay muchos asientos para bebés y dispositivos de posicionamiento disponibles que puede comprar. Hay algunas cosas importantes que debe tener en cuenta al elegirlos para su bebé prematuro:

1. Su bebé siempre debe ser capaz de mover su cuerpo libremente para poder explorar y desarrollar su fortaleza muscular. No debe estar demasiado limitado en cuanto a la forma en que puede moverse o ver.
2. Recuerde que su bebé se beneficia de una variedad de posiciones. Pasar demasiado tiempo en cualquier aparato no permitirá que su bebé se mueva de las diferentes maneras necesarias para desarrollar una motricidad equilibrada.

Sus terapeutas recomiendan:

1. No permitir que su bebé pase largos períodos de tiempo en el asiento del automóvil. El asiento del auto solamente se debe usar para viajar, y no para largos viajes de compras, paseos o para dormir.
2. No usar aparatos de actividades de bebé Exersaucers, saltadores de puerta, y andadores que le permiten al bebé estar de pie (usando los músculos de extensión).

*Photo text:*

Los terapeutas no recomiendan el uso de andadores y saltadores para bebé.

¡Ha sido un gran placer haberlos conocido a usted y a su bebé! ¡Estamos orgullosos de los logros de su bebé y esperamos verlos crecer!

Gracias,

Los Terapeutas Ocupacionales (OT) y los Fisioterapeutas (PT) del Centro de Cuidados Críticos para Recién Nacidos (Newborn Critical Care Center (NCCC)) en el Hospital Infantil de la Universidad de Carolina del Norte.