



Cómo cuidar a su bebé prematuro tardío o de bajo peso al nacer

Caring for Your Late Preterm or Low Birth Weight Baby



THE OHIO STATE UNIVERSITY

WEXNER MEDICAL CENTER



Índice

Table of Contents

Cuidados de su bebé prematuro tardío o con bajo peso al nacer	3
Caring for Your Late Preterm or Low Birth Weight Baby	
Las señales de alimentación de su bebé	5
Your Baby's Feeding Cues	
Amamantar a su bebé prematuro tardío o con bajo peso al nacer	8
Breastfeeding Your Late Preterm or Low Birth Weight Baby	
Cómo cuidar a más de un bebé	11
Caring for More Than One Baby	
Comprender las señales de estrés del bebé y cómo ayudarlo	14
Understanding Infant Stress Cues and How to Help	
Estados de conducta del recién nacido	17
Newborn Behavior States	
Cómo envolver a su recién nacido	20
How to Swaddle Your Newborn	
Baño envuelto	22
Swaddle Bathing	

Para obtener una copia digital de este libro, visite go.osu.edu/pted5264.

For a digital copy of this book, please visit go.osu.edu/pted5264.

Este libro solo tiene fines informativos. Comuníquese con su médico o su equipo de atención médica si tiene alguna pregunta sobre su atención.

This book is for information purposes only. Talk to your doctor or health care team if you have any questions about your care.

Para obtener más información sobre salud, visite wexnermedical.osu.edu/patientedsp o comuníquese con la Biblioteca de Información sobre Salud al 614-293-3707 o a health-info@osu.edu.

For more health information, go to wexnermedical.osu.edu/patientedsp or contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or health-info@osu.edu.

Cuidados de su bebé prematuro tardío o con bajo peso al nacer

Caring for Your Late Preterm or Low Birth Weight Baby

Babies born a little early or smaller can have special needs after birth.

Los bebés que nacen antes de tiempo o más pequeños pueden tener necesidades especiales después de nacer.

What late preterm means

Late preterm, also called a near term baby, is a baby born early (born between 35 and 37 weeks of pregnancy).

Qué significa prematuro tardío

Prematuro tardío, también llamado bebé casi a término, es un bebé que nace antes de tiempo (entre las semanas 35 y 37 de embarazo).

What low birth weight means

Low birth weight is a baby that is born weighing less than 5 pounds, 8 ounces (less than 2,500 grams).

Qué significa bajo peso al nacer

Bajo peso al nacer es un bebé que nace con un peso inferior a 5 libras y 8 onzas (menos de 2,500 gramos).

Feeding

Late preterm or low birth weight babies tend to feed slower and need to be fed at least every 3 hours, even at night. You may need to wake your baby to feed.

If your baby seems to be feeding poorly after you leave the hospital, even after less than a day, call your baby's doctor.

You may be asked to start pumping or hand expressing your breast milk right away. It is best to do this after your attempts at breastfeeding.

Alimentación

Los bebés prematuros tardíos o de bajo peso al nacer tienden a alimentarse más lentamente y necesitan que se les dé de comer al menos cada 3 horas, incluso por la noche. Es posible que tenga que despertar a su bebé para alimentarlo.

Si parece que su bebé se alimenta mal después de salir del hospital, incluso después de menos de un día, llame al pediatra.

Es posible que le pidan que empiece a extraerse leche materna con un sacaleches o a mano inmediatamente. Es mejor hacerlo después de sus intentos de amamantamiento.

Jaundice

Jaundice is common and often harmless condition that causes yellowing of the skin and eyes. It happens when a normal body chemical, called bilirubin builds up in the blood. Normal jaundice may go away about a week or so after birth, but sometimes treatment is needed.

Ictericia

La ictericia es una afección común y a menudo inofensiva que provoca una coloración amarillenta de la piel y los ojos. Ocurre cuando una sustancia química normal del cuerpo, llamada bilirrubina se acumula en la sangre. La ictericia normal probablemente desaparezca alrededor de una semana después del parto, pero a veces es necesario tratarla.

Breathing

Your baby may have a greater risk for breathing problems. **If your baby has any trouble breathing, call your baby's doctor or 911.**

Temperature

These babies have less body fat and may be less able to regulate their own temperature. Keep your baby away from drafts and dress them in a layer more than you are wearing. Have your baby wear a snug fitting hat.

Sleeping

All babies should be placed on their back, alone, and in an empty crib for every sleep. Have your baby sleep in the same room as you, but in their own separate crib or bassinet for at least the first 6 months—and for the first year, if you can.

Infections

Your baby may have a less mature immune systems and can be at more risk for infections.

- Watch your baby for signs of illness, such as fever, problems breathing, and changes in skin color or behavior.
- Limit your baby's contact with people who may be sick. Ask visitors who may be sick to visit later when they are healthy.
- Avoid taking your baby to crowded public places, such as malls or churches.
- Ask all visitors to wash their hands before touching your baby.

Follow up with the doctor

Your baby should be seen by the doctor 24 to 48 hours after the baby leaves the hospital. Your baby will be checked for jaundice, nutrition, and general health. This is a chance for you to ask questions as well.

Su respiración

Su bebé puede correr un mayor riesgo de padecer problemas respiratorios. **Si su bebé tiene algún problema para respirar, llame al médico del bebé o al 911.**

Temperatura

Estos bebés tienen menos grasa corporal y pueden ser menos capaces de regular su propia temperatura. Mantenga a su bebé alejado de corrientes de aire y vístalo con una capa más de la que usted lleva puesta. Haga que su bebé lleve un gorro bien ajustado.

Cuando duerma

Todos los bebés se deben colocar boca arriba, solos y en una cuna vacía para dormir. Haga que su bebé duerma en la misma habitación que usted, pero en su propia cuna o moisés separados durante al menos los primeros 6 meses, y durante el primer año, si puede.

Infecciones

Su bebé puede tener un sistema inmunitario menos maduro y correr más riesgo de contraer infecciones.

- Preste atención a las señales de enfermedad de su bebé como por ejemplo fiebre, problemas para respirar y cambios en el color de la piel o en el comportamiento.
- Limite el contacto del bebé con personas que puedan estar enfermas. Pida a las visitas que puedan estar enfermas que los visiten en otro momento cuando estén sanos.
- Evite llevar a su bebé a lugares públicos concurridos, como centros comerciales o iglesias.
- Pida a todos los visitantes que se laven las manos antes de tocar a su bebé.

Control con el médico

El médico debe ver a su bebé entre 24 a 48 horas después de que deje el hospital. Su bebé será revisado para ver si tiene ictericia, controlar su nutrición y su estado de salud general. Esta es también una oportunidad para que haga preguntas.

Las señales de alimentación de su bebé

Your Baby's Feeding Cues

Learning your baby's feeding signs, or cues, can help you decide when to start feeding and when to finish.

Cue-based feeding

Cues are your baby's way of telling you what he or she needs. Cue-based feeding uses your baby's cues to tell you if he or she is hungry and may be ready to feed by breast or bottle. By watching and acting on your baby's cues, your baby will learn to feed better and faster. This helps them to feed at the right time, increase their strength, and gain weight.

You can decide if your baby is ready to eat by asking yourself these questions:

- Is your baby awake at the time of feeding?
- Is your baby rooting (turning their head and opening their mouth when offered a pacifier or finger), bringing their own hands to their mouth and acting hungry?
- Is your baby sucking on the pacifier?

Late preterm or low birth weight babies may show signs that they want to feed, but may not be ready to feed by mouth until they are older and stronger. This is normal.

When they are ready, they may feed with a pattern that includes sucking 5 to 10 times, pausing to swallow and breathe, and then begin sucking again. You can help your baby pace his or her feeding by using a slow flow nipple, laying the baby on his or her side, or tipping the bottle down.

Aprender los signos o señales de alimentación de su bebé puede ayudarle a decidir cuándo empezar a alimentarlo y cuándo terminar.

Alimentación basada en señales

Las señales son la forma que tiene su bebé de decirle lo que necesita. La alimentación basada en señales utiliza las señales de su bebé para indicarle si tiene hambre y puede estar listo para alimentarse con el pecho o el biberón. Observando y actuando según las señales de su bebé, éste aprenderá a alimentarse mejor y más rápido. Esto le ayuda a alimentarse en el momento adecuado, a aumentar su fuerza y a ganar peso.

Puede decidir si su bebé está listo para comer haciéndose estas preguntas:

- ¿Está despierto su bebé en el momento de alimentarse?
- ¿Su bebé tiene reflejo de búsqueda (gira la cabeza y abre la boca cuando se le ofrece un chupete o un dedo), se lleva las manos a la boca y parece tener hambre?
- ¿Su bebé chupa el chupete?

Los bebés prematuros tardíos o con bajo peso al nacer pueden mostrar signos de que quieren alimentarse, pero puede que no estén preparados para hacerlo por la boca hasta que sean mayores y más fuertes. Esto es normal.

Cuando estén preparados, es posible que se alimenten con un patrón que incluya succionar de 5 a 10 veces, hacer una pausa para tragar y respirar y, a continuación, empezar a succionar de nuevo. Puede ayudar a su bebé a marcar el ritmo de su alimentación utilizando una tetina de flujo lento, tumbándole de lado o inclinando el biberón hacia abajo.

If your baby shows signs that he or she is tired or stressed during the feeding, it may be time to stop feeding by mouth and save energy to eat until the next time.

Feeding cues

I am ready to eat when:

- My eyes are calmly open.
- I root toward the nipple when the nipple is touched to my mouth.
- I keep my body tucked and flexed.
 - It may help if you swaddle me in a flexed position with my hands near my face.
 - I may like to hold your finger while I eat.

3 tips for better feeding

Swaddle me with my hands near my face.



Put me on my side.



Tip bottle down if I seem stressed, do not take a breath, or have noisy swallows.



Si su bebé muestra signos de estar cansado o estresado durante la toma, puede que sea el momento de dejar de alimentarle por la boca y ahorrar energía para comer hasta la próxima vez.

Señales de hambre

Estoy listo para comer cuando:

- Mis ojos están tranquilamente abiertos.
- Me dirijo hacia el pezón cuando éste se acerca a mi boca.
- Mantengo el cuerpo recogido y flexionado.
 - Puede ayudarme si me envuelves en una posición flexionada con las manos cerca de la cara.
 - Puede que me guste sujetar tu dedo mientras como.

3 consejos para una mejor alimentación

Envuélveme con las manos cerca de la cara.

Ponme de lado.

Baja el biberón si parezco estresado, no respiro o trago ruidosamente.

Subtle signs that I may be getting tired of eating:

- I close my eyes, look worried or surprised.
- I lose suction on the nipple or push the nipple out with my tongue.
- My tongue is stuck to the roof of my mouth or pulled back.
- I'm gulping my milk or more milk is coming out the side of my mouth.
- I seem uncomfortable or squirmy.
- I'm more noisy with feeding.
- I work harder to breathe (nose flaring, head bobbing, skin pulling in near my ribs).
- I get more pale or splotchy-looking.

Stop or pause feeding me if:

- My breathing gets fast or I'm grunting with feeding.
- I choke or gag.
- I start gulping hard.
- I become floppy (you raise my arm and it drops loosely down).
- I close my eyes and my jaw drops open.
- My color changes to dusky or pale.
- I look away from you or avert my eyes.
- I am crying with the nipple in my mouth or turning my head.
- I am arching away from you or the bottle.

If I fall asleep before I'm done eating:

- Try and give me a burp break.
- Give me a break and try again in 5 to 10 minutes.
- Unswaddle and reswaddle me again.
- Try giving me a pacifier.
- Hold me slightly away from your body, so I do not get too comfy and fall into a deeper sleep.

Señales sutiles de que puedo estar cansándome de comer:

- Cierro los ojos, parezco preocupado o sorprendido.
- Pierdo succión en el pezón o empujo el pezón hacia fuera con la lengua.
- Tengo la lengua pegada al paladar o hacia atrás.
- Engullo la leche o me sale más leche por un lado de la boca.
- Parezco incómodo o retorcido.
- Soy más ruidoso al alimentarme.
- Me cuesta más respirar (aleteo de la nariz, balanceo de la cabeza, la piel se me retrae cerca de las costillas).
- Me pongo más pálido o con manchas.

Deja de alimentarme o haz una pausa si:

- Mi respiración se acelera o gruño al alimentarme.
- Me atraganto o tengo arcadas.
- Empiezo a tragar con fuerza.
- Me pongo flácido (me levantas el brazo y éste cae flojo hacia abajo).
- Cierro los ojos y se me cae la mandíbula.
- Mi color cambia a oscuro o pálido.
- Aparto la mirada de ti o desvío la mirada.
- Lloro con el pezón en la boca o giro la cabeza.
- Me arqueo alejándome de ti o del biberón.

Si me quedo dormido antes de terminar de comer:

- Intenta darme un descanso para eructar.
- Dame un descanso y vuelve a intentarlo en 5 o 10 minutos.
- Desabrígame y envuélveme de nuevo.
- Intenta darme un chupete.
- Agárrame ligeramente alejado de tu cuerpo, para que no me acomode demasiado y me duerma más profundamente.

Amamantar a su bebé prematuro tardío o con bajo peso al nacer

Breastfeeding Your Late Preterm or Low Birth Weight Baby

Special feeding needs

Late preterm and low birth weight babies have special needs for feeding for the first few weeks after birth. They usually feed slower and need to be fed at least every 3 hours, even at night. You may need to wake your baby to feed him or her.

Common things that affect their feeding include:

- Face muscles are not strong to get enough milk out of the breast.
- Get tired more easily while breastfeeding than a full term baby.

How your baby is feeding needs to be watched carefully in the hospital and at home, including:

- How well they are breastfeeding
- Their blood sugar levels (blood glucose)
- The number of wet and dirty diapers they have each day

Your health care team will teach you about how to do this before you go home.

Breastfeeding

Breast milk is the perfect food for your baby, helping to prevent allergies and infections. It is also easy for your baby to digest and has everything your baby needs to grow.

Preterm or low birth weight babies often need several weeks to get to the point of breastfeeding without the help of supplemental feeds. Meanwhile, any

Necesidades especiales de alimentación

Los bebés prematuros tardíos y de bajo peso al nacer tienen necesidades especiales de alimentación durante las primeras semanas después del nacimiento. Suelen alimentarse más despacio y necesitan ser alimentados al menos cada 3 horas, incluso por la noche. Es posible que tenga que despertar a su bebé para darle de comer.

Algunas cosas comunes que afectan a su alimentación son:

- Los músculos de la cara no son fuertes para sacar suficiente leche del pecho.
- Se cansa más fácilmente mientras mama que un bebé a término.

Hay que vigilar atentamente en el hospital y en casa cómo se alimenta su bebé, incluyendo:

- Lo bien que se está amamantando
- Sus niveles de azúcar en sangre (glucemia)
- El número de pañales mojados y sucios que tiene cada día

Su equipo de atención de la salud le enseñará cómo hacerlo antes de que vuelva a casa.

Lactancia materna

La leche materna es el alimento perfecto para su bebé, ya que le ayuda a prevenir alergias e infecciones. También es fácil de digerir para su bebé y tiene todo lo que éste necesita para crecer.

Los bebés prematuros o con bajo peso al nacer suelen necesitar varias semanas para llegar a tomar el pecho sin ayuda de alimentación suplementaria. Mientras tanto, ¡cualquier lactancia que dé a su bebé será un éxito!

breastfeeding you do with your baby is a success!

Every baby is also different and your baby may have specific feeding needs. Talk with your baby's doctor, bedside nurse, or lactation consultant about a feeding plan.

Your lactation consultant or bedside nurse can also help assess how your baby is latching on. This is a great way to make sure that your baby is latched deeply and getting your breast milk.



Cada bebé es también diferente y su bebé puede tener necesidades específicas de alimentación. Hable con el médico, la enfermera de cabecera o la asesora de lactancia de su bebé sobre un plan de alimentación.

Su asesora de lactancia o enfermera de cabecera también pueden ayudar a evaluar cómo se agarra su bebé. Es una buena forma de asegurarse de que su bebé se agarra bien al

pecho y recibe su leche materna.

Getting started:

- Offer the breast when your baby shows signs of hunger, called hunger cues. This might only happen 2 to 3 times each day during the first few weeks.
- Hunger cues include:
 - Clenched fists
 - Putting hands to mouth
 - Licking lips
 - Moving arms and legs
- If your baby is not showing signs of being ready to feed after trying for 5 to 10 minutes, pump and supplement with one of these options:
 - Expressed breast milk
 - Donor human milk

How much to supplement:

Using the chart below, go to the column for the number of hours since your baby was born.

Para empezar:

- Ofrezcale el pecho cuando su bebé muestre signos de hambre, denominados señales de hambre. Esto puede ocurrir solo 2 o 3 veces cada día durante las primeras semanas.
- Las señales de hambre incluyen:
 - puños apretados;
 - llevarse las manos a la boca;
 - lamerse los labios;
 - mover brazos y pies;
- Si su bebé no muestra signos de estar preparado para alimentarse después de intentarlo durante 5 o 10 minutos, extráigase leche y compléméntela con una de estas opciones:
 - Leche materna extraída
 - Leche humana de donante

Cuánto suplementar:

Utilizando la tabla siguiente, vaya a la columna correspondiente al número de horas transcurridas desde el nacimiento de su bebé.

Cantidad a suplementar en cada toma* Amount to supplement at each feeding*		
Horas de vida desde el nacimiento: Hours of life since birth:	Si está amamantando, añada: If breastfeeding, add:	Si se alimenta con fórmula o no se amamanta bien, añada: If formula feeding or not breastfeeding well, add:
0 a 24 horas 0 to 24 hours	unos 5 ml de suplemento about 5 ml supplement	unos 10 ml about 10 ml
24 a 48 horas 24 to 48 hours	unos 10 ml de suplemento about 10 ml supplement	unos 15 ml about 15 ml
48 a 72 horas 48 to 72 hours	unos 15 ml de suplemento about 15 ml supplement	15 a 30 ml 15 to 30 ml
72 a 96 horas 72 to 96 hours	unos 20 ml de suplemento about 20 ml supplement	30 a 60 ml 30 to 60 ml

* Se recomienda que los bebés nacidos a las 35 semanas empiecen a tomar suplementos poco después del parto para proporcionarles nutrición y energía.

* It is recommended that babies born at 35 weeks begin supplementing soon after delivery to provide them with nutrition and energy.

Pumping

Mothers' milk supplies vary greatly. To help your late preterm or low birth weight baby eat enough, try to hand express or pump your breasts along with breastfeeding your baby. This also helps keep your milk supply high. It is best to pump after every breastfeeding session or in place of breastfeeding. Using a hospital-grade double electric pump can save you time and effort.

If you need support for breastfeeding after leaving the hospital, you can call the Ohio State Breastfeeding Help Line at 614-293-8910.

Extracción con sacaleches

Las reservas de leche de la madre varían mucho. Para ayudar a que su bebé prematuro tardío o con bajo peso al nacer coma lo suficiente, intente extraerse leche manualmente o con un sacaleches junto con la lactancia de su bebé. Esto también ayuda a mantener alto su suministro de leche. Lo mejor es extraerse leche después de cada sesión de lactancia o en lugar de amamantar. Utilizar un sacaleches eléctrico doble de uso hospitalario puede ahorrarle tiempo y esfuerzo.

Si necesita ayuda para dar el pecho después de salir del hospital, puede llamar a la línea de ayuda para la lactancia materna del Estado de Ohio al 614-293-8910.

Cómo cuidar a más de un bebé

Caring for More Than One Baby

Caring for your new babies will be exciting, but it can also be very tiring. It is important to have a lot of support. Ask for help from friends or relatives. Tell them the type of help you need, such as household chores, feeding the babies, or just to have a break.

Feeding

Your decision to breast or bottle feed should be based on what method best meets the needs of you, your babies, and your family. Stay flexible.

- While breast milk is best, talk with your bedside nurse, lactation specialist, or baby's doctor for questions you may have about feeding your babies. A combination of breast and bottle feeding or supplement feeding may be needed.
- You may find it easier to put your babies on the same feeding schedule, so you can rest while they are sleeping. You may choose to breastfeed one child and bottle feed the other, switching at the next feeding time.

Breastfeeding

Breastfeeding more than one baby is possible. Be patient with yourself and your babies while you learn to coordinate this.

- Start off breastfeeding one twin at a time until breastfeeding is going well. When each baby can latch on correctly, you can begin to put both babies to breast at the same time.
- Talk to your bedside nurse or lactation consultant about positioning.

Atender a sus nuevos bebés será emocionante, pero también puede ser muy agotador. Es importante contar con mucho apoyo. Pida ayuda a amigos o familiares. Indíqueles el tipo de ayuda que necesita, como tareas domésticas, dar de comer a los bebés o simplemente tomarse un respiro.

Alimentación

Su decisión de amamantar o alimentar a sus bebés con biberón se debe basar en el método que mejor se adapte a sus necesidades, las de sus bebés y las de su familia. Sea flexible.

- Aunque la leche materna es lo mejor, hable con su enfermera de cabecera, especialista en lactancia o el médico del bebé si tiene alguna duda sobre la alimentación de sus bebés. Puede que necesite una combinación de lactancia materna y biberón o una alimentación complementaria.
- Puede ser más sencillo colocar a sus bebés en el mismo horario de alimentación para poder descansar mientras duermen. Podría preferir amamantar a un bebé y alimentar con biberón al otro e intercambiar la próxima vez que los alimente.

Lactancia materna

Amamantar a más de un bebé es posible. Tenga paciencia con usted misma y con sus bebés mientras aprende a coordinar esto.

- Comience a amamantar un mellizo a la vez hasta que ya lo haga sin problemas. Cuando cada bebé se prenda en forma correcta, puede comenzar a amamantar a ambos bebés al mismo tiempo.
- Hable con su enfermera de cabecera o asesora de lactancia sobre la posición.



- If one baby has a stronger sucking reflex, have that baby breastfeed first. This helps with milk flow.
- Breastfeeding compressions can help the baby with a weaker sucking reflex to feed better. Place your thumb at the top of your breast and other fingers under your breast. Use your thumb to apply pressure to the breast every time your baby sucks, and then release. If you need help, talk to your nurse or lactation specialist.

- Si uno de los bebés tiene un reflejo de succión más fuerte, haga que ese bebé tome primero. Esto ayuda al flujo de leche.
- Las compresiones de lactancia pueden ayudar al bebé con un reflejo de succión más débil a alimentarse mejor. Coloque su pulgar en la parte superior de su pecho y los otros dedos debajo del pecho. Utilice el pulgar para ejercer presión sobre el pecho cada vez que su bebé succione, y luego suéltelo. Si necesita ayuda, hable con la enfermera o la especialista en lactancia.

Bottle feeding

Holding your babies close to you and making good eye contact helps you have the same feeling of closeness while bottle feeding as with breastfeeding. If your babies eat slowly, ask your nurse to show you other holding positions and ways to help your babies eat better.

Alimentación con biberón

Mantener a sus bebés cerca de usted y mantener un buen contacto visual le ayuda a tener la misma sensación de cercanía mientras da el biberón que con la lactancia. Si sus bebés son lentos para comer, pregúntele a su enfermera sobre otras posiciones para sostenerlos y formas de ayudar a sus bebés a alimentarse mejor.

Helpful hints

- More than one baby is much harder to keep an eye on than a single baby as they can go in opposite directions quickly. **Make your home as safe as possible.** Safety gates and play pens provide safe play areas. Post emergency phone numbers such as the Poison Control Center by each phone.
- Rest when your babies sleep during the day. Having more than one baby means having more feedings during the night unless you feed them together. Put older siblings down for naps or quiet time, so you can rest too. By resting or sleeping when your babies sleep during the day, you can reduce the stress of the daily routine.
- Swings may also be helpful when your babies need to be soothed. If the babies become upset, 5 to 10 minutes in the swing has been shown to be calming.
- If you have identical babies or fraternal infants who look very similar, you may worry about how to tell them apart. Use a different color nail polish on a toe nail or stitch initials in a piece of their clothing to help identify them. Soon after birth, you will not have problems as even identical babies have differences.

Consejos útiles

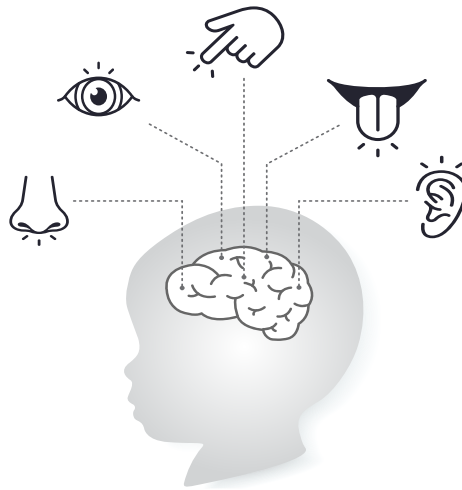
- Cuidar a más de un bebé es mucho más difícil que cuidar a un solo bebé, ya que estos pueden ir en direcciones opuestas rápidamente. **Haga que su hogar sea lo más seguro posible.** Las rejas de seguridad y los corrales para jugar ofrecen áreas de juego seguras. Ponga los números de teléfono de emergencia, como el del Centro de Control de Envenenamiento (Poison Control Center) al lado de cada teléfono.
- Descanse cuando sus bebés duerman durante el día. Tener más de un bebé significa tener que alimentar con más frecuencia durante la noche, a menos que los alimente a los dos juntos. Haga que los hermanos mayores duerman la siesta o tengan un tiempo de descanso para que usted también pueda descansar. Al descansar o dormir cuando sus bebés duermen durante el día, usted puede reducir el estrés de la rutina diaria.
- Los columpios también son útiles cuando es necesario calmar a los bebés. Si los bebés están molestos, se ha demostrado que 5 a 10 minutos en el columpio tiene un efecto tranquilizante.
- Si tiene gemelos o mellizos muy parecidos, es posible que le preocupe cómo distinguirlos. Use un color de esmalte de uñas diferente en una uña del pie o borde las iniciales en una de sus prendas de vestir para ayudarse a identificarlos. Poco después del nacimiento ya no tendrá problemas, ya que incluso los gemelos idénticos tienen diferencias.

Comprender las señales de estrés del bebé y cómo ayudarle

Understanding Infant Stress Cues and How to Help

As infants mature, they work hard to develop the skills needed to process the world around them. Infants born early work even harder.

It is important to know what is going on around the infant and how they are responding. We can help by watching for signs of stress (cues) and making changes to calm and comfort them.



A medida que los bebés maduran, trabajan duro para desarrollar las habilidades necesarias para procesar el mundo que les rodea. Los bebés nacidos antes de tiempo trabajan aún más.

Es importante saber qué ocurre alrededor del lactante y cómo está respondiendo. Podemos ayudarles observando los signos de estrés (señales) y haciendo cambios para calmarles y reconfortarlos.

I may be stressed or there is too much going on if I am...

- Raising my eyebrows
- Blinking a lot
- Avoiding looking at you
- Squeezing my eyes shut
- Flaring my nostrils
- Sneezing
- Coughing
- Choking
- Spitting up
- Arching my back or neck
- Spreading apart my fingers like a stop sign
- Breathing shallow and fast
- Changing color
- Throwing my arms and legs around

Puede que esté estresado o que estén pasando demasiadas cosas si...

- Estoy levantando las cejas
- Parpadeo mucho
- Evito mirarte
- Aprieto los ojos
- Aleteo las fosas nasales
- Estornudo
- Toso
- Me asfixio
- Escupo
- Arqueo la espalda o el cuello
- Separo los dedos como una señal de stop
- Tengo respiración superficial y rápida
- Cambio de color
- Muevo mucho los brazos y las piernas

- Making my arms or legs straight
- Crying or fussing
- Hiccupping

Ways to try to calm me

In general (try one at a time):

- Offer me a finger to grasp
- Offer me my pacifier
- Place a firm hand on my head
- Hold me still and firmly, without rocking
- Talk softer or stop talking
- Help me hold my hands to my face, and tuck my knees and feet up to my body



During a feeding:

- Tip the bottle down to empty the nipple and give a break from sucking
- Stop rocking or moving nipple around in mouth
- Create a quiet environment and turn down the lights
- Place a firm, yet gentle hand on my chest
- Try to re-swaddle me

Ways to change my environment

During skin-to-skin:

- Turn down the lights
- Limit talking or only talk softly
- Turn the TV off or use headphones with low volume
- Limit phone or video calls
- Turn the phone ringer off or on vibrate mode

- Enderezo los brazos o las piernas
- Lloro o me quejo
- Tengo hipo

Formas de intentar calmarme

En general (prueba de una en una):

- Ofréceme un dedo para que lo agarre
- Ofréceme mi chupete
- Ponme una mano firme en la cabeza
- Agárrame quieto y firmemente, sin mecarme
- Háblame más suavemente o deja de hablarme
- Ayúdame a llevarme las manos a la cara y a meterme las rodillas y los pies en el cuerpo

Durante una toma:

- Inclina el biberón hacia abajo para vaciar la tetina y dar un descanso a la succión
- Deje de mecer o mover el pezón en la boca
- Crea un ambiente tranquilo y apaga las luces
- Pon una mano firme pero suave sobre mi pecho
- Intenta envolverme de nuevo

Formas de cambiar mi entorno

Durante el contacto piel con piel:

- Baja las luces
- Limita las conversaciones o habla solamente en voz baja
- Apaga la televisión o utiliza auriculares con el volumen bajo
- Limita las llamadas telefónicas o las videollamadas
- Apaga el timbre del teléfono o ponlo en modo vibración

- Keep screens away from my eyes and watch for glare
- Use deep touch, instead of stroking or using fingertips

In my crib/isolette:

- Turn down the lights or the lower blinds
- Limit talking, television, and phone use in the room
- Close drawers and isolette doors slowly
- Avoid placing items on top of my isolette
- Use the isolette cover or a blanket
- Provide deep touch before giving me care to avoid startling me

- Mantén las pantallas alejadas de mis ojos y vigila los reflejos
- Utiliza el tacto profundo, en lugar de acariciar o utilizar las yemas de los dedos

En mi cuna/isolette:

- Baja las luces o las persianas
- Limita las conversaciones, la televisión y el uso del teléfono en la habitación
- Cierra despacio los cajones y las puertas de la isolette
- Evita colocar objetos encima de la isolette
- Utiliza la funda de la isolette o una manta
- Tócame profundamente antes de atenderme para evitar sobresaltarme

Estados de conducta del recién nacido

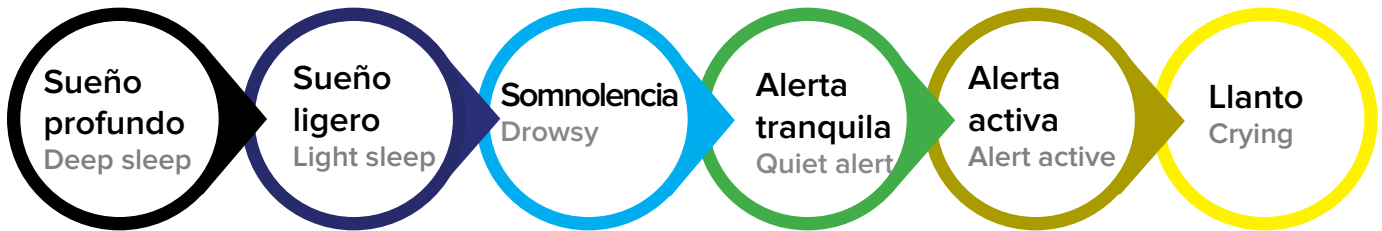
Newborn Behavior States

As you care for your baby, you will begin to understand how he or she communicates with you. You will learn how your baby acts when he or she is ready to go to sleep, to be fed, or to play. By recognizing his or her behaviors, you will be able to better respond to your baby's needs. Your baby will cycle through these states often throughout the day.

A medida que cuide a su bebé, empezará a entender cómo se comunica con usted. Aprenderá cómo actúa su bebé cuando está listo para dormir, para ser alimentado o para jugar. Al reconocer sus comportamientos, podrá responder mejor a las necesidades de su bebé. Su bebé pasará por estos estados con frecuencia a lo largo del día.

The 6 behavior states:

Los 6 estados de comportamiento:



What each state looks like

Qué aspecto tiene cada estado

Deep Sleep

Your baby will be asleep with his or her eyes closed and will appear very still.

- Protect your baby's sleep as much as you can
- This is not a good time to play with your baby or attempt to feed



Sueño profundo

Su bebé estará dormido con los ojos cerrados y parecerá muy quieto.

- Proteja el sueño de su bebé todo lo que pueda
- No es un buen momento para jugar con su bebé o intentar alimentarlo

Light Sleep

Your baby will be sleeping, however, noises may disturb and wake your baby. You may notice your baby's eyes moving under closed eyelids and your baby's limbs may twitch or jerk.

- Keep letting your baby sleep, if you can

Drowsy

Your baby is in between states of sleep and being awake. Your baby may fall asleep or wake up. Your baby may stretch, his or her eyelids may droop and eyes may appear "glazed" or unfocused.

- This is a great time to do skin to skin, also called kangaroo care, with your baby.
- Infants can also suck on pacifier or feed during this time.

Quiet Alert

Your baby will be awake but otherwise quiet. Your baby will be attentive to the world around. Your baby is ready to interact with you and play while in this state.

- Try to engage your baby in following a toy or turning his or her head to the sound of your voice. You can also place your baby in tummy time, with your help, to play and build strength.
- Watch your baby for hunger cues such as sucking a fist, opening lips or rooting.



Sueño ligero

Su bebé estará durmiendo, sin embargo, los ruidos pueden molestarle y despertarlo. Puede notar que los ojos de su bebé se mueven bajo los párpados cerrados y que sus extremidades se agitan o sacuden.

- Siga dejando dormir a su bebé, si puede

Somnolencia

Su bebé se encuentra entre estados de sueño y de vigilia. Su bebé puede quedarse dormido o despertarse. Su bebé puede estirarse, sus párpados pueden caer y sus ojos pueden parecer "vidriosos" o desenfocados.

- Es un buen momento para hacer piel con piel, también llamados cuidados canguro, con su bebé.
- Los bebés también pueden succionar el chupete o alimentarse durante este tiempo.

Alerta tranquila

Su bebé estará despierto pero, por lo demás, tranquilo. Su bebé estará atento al mundo que le rodea. Su bebé está preparado para interactuar con usted y jugar mientras se encuentra en este estado.

- Intente que su bebé siga un juguete o que gire la cabeza al oír su voz. También puede colocar a su bebé boca abajo, con su ayuda, para que juegue y se haga fuerte.
- Observe a su bebé en busca de señales de hambre, como chuparse el puño, abrir los labios o tener reflejos de búsqueda.



Active Alert

Your baby will be alert and may move his or her arms and legs as if to a rhythm, and may coo or fuss. Your baby may be more alert to noise and activity at this time and may become irritable. Your baby may move from this state into a crying or agitated state.

- Watch your baby for stress cues and try to calm him or her.

Crying

Your baby will be crying and may move his or her arms and legs all over. Sometimes babies are able to soothe themselves and sometimes they need your help.

- Try to find out what your baby needs. Is your baby hungry, tired, too warm or cold, needing a diaper change, or in pain?
- Ways to soothe your baby include:
 - Swaddling your baby
 - Shushing
 - Sucking on pacifier
 - Snuggling or gently rocking
- Try to not over-stimulate your baby during this time.



Alerta activa

Su bebé estará alerta y es posible que mueva los brazos y las piernas como siguiendo un ritmo, y que arrulle o alborote. Su bebé puede estar más alerta a los ruidos y a la actividad en este momento y puede volverse irritable. Su bebé puede pasar de este estado a un estado de llanto o agitación.

- Observe a su bebé en busca de señales de estrés e intente calmarle.

Llanto

Su bebé estará llorando y es posible que mueva los brazos y las piernas por todas partes. A veces los bebés son capaces de calmarse solos y otras veces necesitan su ayuda.

- Intente averiguar qué necesita su bebé. ¿Tiene hambre, está cansado, tiene demasiado frío o calor, necesita que le cambien el pañal o siente dolor?
- Entre las formas de calmar a su bebé se incluyen:
 - Envolver a su bebé
 - Susurrarle
 - Chupar el chupete
 - Acurrucarlo o mecerlo suavemente
- Intente no sobreestimar a su bebé durante este tiempo.

Cómo envolver a su recién nacido

How to Swaddle Your Newborn

Swaddling (SWAD-ling) is a secure way to wrap your baby in a light blanket or a sleep sack with “wings,” while leaving the head unwrapped. Swaddling can help newborns sleep quietly, awaken fewer times, and cry less. If you choose to swaddle, make sure your baby is always on his or her back when swaddled and monitor to make sure he or she does not accidentally roll over.

Swaddling steps

1. Lay your baby’s unfolded receiving blanket on a flat surface and fold down the top corner. Place your baby face up with his or her head above the folded corner. Bend your baby’s arm that is on the left side of the blanket, placing his or her hand across the chest and near his or her face.
2. Wrap the left corner of the blanket over the baby’s body. Tuck it in between the other arm and side of his or her body. Have your baby’s legs loosely bent for a natural use of the hip joints.
3. Fold the bottom corner of the blanket up over his or her body and tuck it into the open side. Avoid tightly swaddling him or her with legs straight and pressed together.

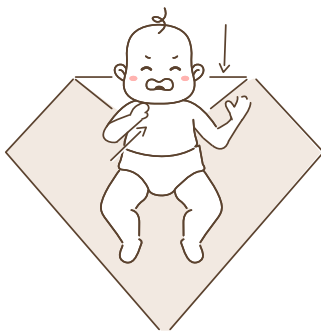
Envolver a su bebé es una forma segura de envolverlo en una manta ligera o un saco de dormir con "alas", dejando la cabeza desenvuelta. Envolver a los recién nacidos puede ayudarles a dormir tranquilos, a despertarse menos veces y a llorar menos. Si opta por envolverlo, asegúrese de que su bebé está siempre boca arriba cuando esté envuelto y vigílelo para asegurarse de que no se da la vuelta accidentalmente.

Pasos para envolver al bebé

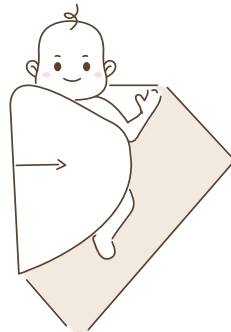
1. Coloque la mantita desplegada de su bebé sobre una superficie plana y doble hacia abajo la esquina superior. Coloque a su bebé boca arriba con la cabeza por encima de la esquina doblada. Doble el brazo de su bebé que está en el lado izquierdo de la manta, colocando su mano sobre el pecho y cerca de su cara.
2. Envuelva la esquina izquierda de la manta sobre el cuerpo del bebé. Métala entre el otro brazo y el lado de su cuerpo. Haga que las piernas del bebé estén ligeramente flexionadas para que las articulaciones de la cadera se muevan con naturalidad.
3. Doble la esquina inferior de la manta sobre su cuerpo y métala por el lado abierto. Evite envolverlo con las piernas estiradas y apretadas.

4. Flex your baby's arm that is on the right side of the blanket, placing his or her hand across the chest and near his or her face. Fold the right corner of the blanket over the baby's body and under the left side.
5. Check that you can get 2 or 3 fingers between the baby's chest and the blanket. It should not be so tight that it is hard for your baby to breathe, or move his or her hips.

4. Flexione el brazo del bebé que está en el lado derecho de la manta, colocando su mano sobre el pecho y cerca de su cara. Doble la esquina derecha de la manta sobre el cuerpo del bebé y por debajo del lado izquierdo.
5. Compruebe que puede meter 2 o 3 dedos entre el pecho del bebé y la manta. No debe estar tan apretada que al bebé le resulte difícil respirar o mover las caderas.



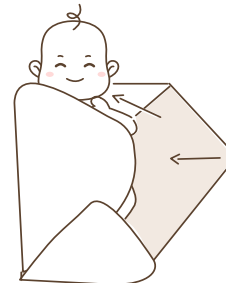
Paso 1



Paso 2



Paso 3



Paso 4



Paso 5

Baño envuelto

Swaddle Bathing

A bath can be a wonderful time for you and your baby. It can also be stressful for a baby when first going home. Swaddled bathing can reduce this stress and help your baby to learn to enjoy this time.

El baño puede ser un momento maravilloso para usted y su bebé. También puede ser estresante para un bebé cuando llega a casa por primera vez. El baño envuelto puede reducir este estrés y ayudar a su bebé a aprender a disfrutar de este momento.

What is swaddled bathing?

Swaddled bathing simply means swaddling your baby in a cloth blanket and placing him or her in a tub of warm water. This gives support and feeling of security during the entire bath.

One body part at a time is unwrapped from the blanket, gently washed, and then reswaddled. Any at home tub with an incline can be used.



¿Qué es el baño envuelto?

El baño envuelto significa simplemente envolver a su bebé en una manta de tela y colocarlo en una bañera con agua caliente. Esto le proporciona apoyo y sensación de seguridad durante todo el baño.

Se desenvuelve una parte del cuerpo cada vez de la manta, se lava suavemente y se vuelve a envolver. Puede utilizarse cualquier bañera doméstica con inclinación.

There are many proven benefits, including:

- Gentler on fragile skin
- Baby has less crying, staying in a quiet and alert state
- Baby may feed better after
- Baby has better control over body temperature during the bath

Hay muchos beneficios demostrados, entre ellos:

- Es más suave para la piel frágil
- El bebé llora menos, permaneciendo en un estado tranquilo y alerta
- El bebé puede alimentarse mejor después
- El bebé controla mejor la temperatura corporal durante el baño

How do I swaddle bathe?

1. Swaddle your baby with arms bent and place him or her in a tub of warm water up to the shoulders.

¿Cómo se baña envuelto?

1. Envuelva a su bebé con los brazos doblados y colóquelo en una bañera con agua tibia hasta los hombros.

2. Using a washcloth and only clean water, gently wash the eyes and face.
3. Unswaddle one body part at a time, wash and then reswaddle. Start with each arms, move to the chest and back, then to the legs and genital area.
4. When you are done with washing the baby's entire body, reswaddle him or her in the tub, and wash his or her head and hair.
5. After the bath, wrap your baby in a warm towel and dress him or her in a clean sleeper.

Ask for help at first. It is helpful to have a second set of hands to support the baby with the first few baths at home. If you have questions or want to watch a swaddle bath, tell your baby's nurse.

When should I stop swaddle bathing?

Your baby will show you when it he or she is ready to not be swaddled in the bath. Look for your baby to seem relaxed during other times, like diaper changes. If your baby looks relaxed while in the tub, you may no longer need to use swaddling while bathing.

2. Con una toallita y solo agua limpia, lávele suavemente los ojos y la cara.
3. Desabrigue una parte del cuerpo cada vez, lávela y vuelva a envolverla. Empiece por los brazos, pase al pecho y la espalda, y luego a las piernas y la zona genital.
4. Cuando haya terminado de lavar todo el cuerpo del bebé, vuelva a colocarlo en la bañera y lávele la cabeza y el cabello.
5. Después del baño, envuelva al bebé en una toalla caliente y vístalo con un pijama limpio.

Pida ayuda al principio. Es útil contar con un segundo par de manos para ayudar al bebé con los primeros baños en casa. Si tiene alguna pregunta o quiere ver un baño envuelto, dígaselo a la enfermera de su bebé.

¿Cuándo debo dejar de bañar al bebé envuelto?

Su bebé le indicará cuándo está preparado para no estar envuelto en el baño. Observe si su bebé parece relajado durante otros momentos, como el cambio de pañales. Si su bebé parece relajado mientras está en la bañera, es posible que ya no necesite el baño envuelto.



THE OHIO STATE UNIVERSITY

WEXNER MEDICAL CENTER

wexnermedical.osu.edu