

Recursos

Help Me Grow (Ayúdame a Crecer): [HelpMeGrowMN.org](https://www.helpmegrowmn.org)

Proporciona información sobre los hitos del desarrollo para bebés hasta los 5 años, videos y un enlace fácil para referir a un niño a una evaluación o detección completa, confidencial y sin costo.

March of Dimes:

www.marchofdimes.org/mission/prematurity-campaign.aspx

Nuestra misión es mejorar la salud de los bebés mediante la prevención de defectos de nacimiento, nacimientos prematuros y mortalidad infantil. Consulte la sección Share Your Story (Comparta su historia) en share.marchofdimes.org

Help Me Connect/Ayúdame a conectarme:

www.helpmeconnect.web.health.state.mn.us/HelpMeConnect

Un navegador para ayudar a las familias esperando bebés y criando a conectarse con servicios locales de la primera infancia y bienestar familiar.

Milestone Tracker App/Aplicación de seguimiento de crecimiento:

www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones-app.html

Haga un seguimiento de los hitos de su hijo desde los 2 meses hasta los 5 años de edad con las listas de verificación ilustradas fáciles de usar de los CDC.

Apoyo durante el embarazo y el posparto en Minnesota:

pregnancypostpartumsupportmn.com

Para involucrar a los padres y profesionales en la promoción de un bienestar emocional óptimo durante el embarazo y el posparto.

Prematurity: www.prematurity.org

Nuestro objetivo es apoyar a los padres de bebés prematuros brindándoles información sobre la prematuridad y el cuidado de bebés prematuros.

ZERO TO THREE: www.zerotothree.org

Una organización nacional sin fines de lucro que informa, capacita y apoya a profesionales, legisladores y padres en sus esfuerzos por mejorar las vidas de bebés y niños pequeños.

Programa WIC de Minnesota: health.state.mn.us/wic

Brinda asesoramiento y apoyo sobre nutrición y lactancia a mujeres embarazadas y familias con bebés y niños pequeños.

Bridge to Benefits: www.bridgetobenefits.org/Home2

Los padres a menudo batallan con problemas financieros y de otro tipo y no saben dónde buscar ayuda. Aquí encontrará enlaces a solicitudes de WIC, MA, etc.

Intervención para bebés y niños pequeños

Mientras observa a su bebé crecer y desarrollarse, notará cuando su bebé comienza a sonreír, darse la vuelta, sentarse y hablar.

Si bien todos los niños crecen y cambian a su propio ritmo, los bebés que nacen prematuramente pueden experimentar retrasos en su desarrollo. La Intervención para bebés y niños pequeños es un programa diseñado para responder a las preocupaciones de los padres y apoyar a los niños pequeños con retrasos en el desarrollo.

Los niños elegibles y sus familias reciben servicios tales como terapia del habla, lenguaje y comunicación, terapia ocupacional y/o física, apoyo familiar y estrategias para ayudar al desarrollo del niño según las necesidades individuales.

Los servicios generalmente se brindan en el hogar de la familia y los padres participan para aprender formas de ayudar a sus hijos pequeños a crecer y aprender. No hay ningún costo para las familias, independientemente de sus ingresos o estado migratorio. Estos servicios de intervención son parte de la legislación federal a través de la Ley de Educación para Personas con Discapacidades (IDEA).

Si tiene inquietudes sobre el desarrollo de su bebé, hable con el médico de su hijo o refiera a su hijo a través de Help Me Grow to Infant and Toddler Intervention (Intervención para bebés y niños pequeños) en www.helpmegrowmn.org o llame al **1-866-693-4769**.



Financiado por: El Comité Interagencial de Intervención Temprana de la Región 11. Esta iniciativa es posible gracias a un acuerdo interinstitucional del Departamento de Educación de Minnesota utilizando fondos federales bajo el número B4.1B1 de CFDA, Becas de educación especial para bebés y familias con discapacidades.

Este folleto es una publicación de Minnesota Prematurity Coalition (Coalición de la prematuridad de Minnesota), una división de Minnesota Perinatal Organization (Organización Perinatal de Minnesota), 2022.

www.MinnesotaPerinatal.org

Bebés prematuros: Un comienzo temprano

¿Qué necesitan saber
nuestros padres y cuidadores
para ayudarnos a crecer?



Información importante para familias con bebés
nacidos entre las 23 y las 36 semanas de gestación.



¿Qué tiene de diferente ser padre de un bebé prematuro?

A continuación, se ofrecen excelentes consejos para ayudar a que su bebé crezca y se desarrolle durante los primeros meses en casa.



Nutrición / Alimentación

- Asegúrate de que yo esté completamente despierto antes de alimentarme y aliméntame en un lugar tranquilo donde no me distraiga.
- Aliméntame lentamente y déjame tomarme mi tiempo.
- Asegúrate de abrazarme siempre mientras me alimentas y nunca apoyes el biberón.
- Después de que termine de comer, mantenme quieto y en posición vertical sobre tu hombro durante unos minutos. Esto me ayuda a evitar escupir.

Manteniéndome saludable

- Tengo un mayor riesgo de contraer infecciones, así que ten cuidado a dónde me llevas y quién viene a visitarnos, especialmente durante la temporada de gripe.
- ¡Lávate las manos antes de abrazarme! Pon un aviso para recordarle a los demás. Ten a la mano desinfectante de manos en la casa, el automóvil y mi bolsa de pañales.
- No permitas que nadie fume a mi alrededor.
- Asegúrate de llevarme a mis visitas regulares al médico para monitorear todas las partes de mi salud, crecimiento y desarrollo; y mantenerme al día con mis vacunas.
- Si tengo algún síntoma de enfermedad, llama a la línea de enfermería o llévame a mi médico. Los síntomas pueden ser un color azul alrededor de los labios o la nariz, vómitos, dificultad para respirar, fiebre superior a 100,4 grados, o tal vez simplemente no me veo “bien” para ti.
- No olvides cubrirte al toser y/o estornudar.
- Asegúrate de mantener una lista de todas las preguntas que tengas sobre mí para mi médico, para que puedas hacerlas en mis citas.

Desarrollando habilidades

- Al igual que los bebés que nacen a término, aprenderé muchas habilidades nuevas y a mi propio tiempo.
- ¡Ajústate a mi edad, ten en cuenta que llegué temprano! Si ahora tengo 6 meses, pero nací 2 meses temprano, ten la expectativa de que sea más como un bebé de 4 meses.
- Algunas de estas habilidades iniciales serán sonreír y prestar atención durante períodos de tiempo más prolongados. Comenzaré a deslizar los juguetes, luego aprenderé a sostenerlos y jugar con ellos.
- Lleva un registro de lo que me ves hacer y de cualquier cosa que te preocupe que no pueda hacer.
- Comparte cualquier inquietud con mi médico y también comunícate con **Help Me Grow** para una evaluación gratuita de mi desarrollo. Consulta el panel posterior para obtener más información sobre **Help Me Grow**.

Interacciones/Jugar

- Me encanta mirar tu cara y escuchar tu voz.
- A veces, si me miras y me hablas al mismo tiempo, ¡puede que sea demasiado!
- Puedes saber cómo me siento leyendo mis señales faciales. Mírame de cerca y trata de aprender mis diferentes señales de estrés, signos de estabilidad y habilidades para calmarme.
- Si me estoy estresando, puedo fruncir el ceño, dar vueltas o mi cara se pone roja o pálida. Si estoy haciendo alguna de esas cosas, necesito un descanso.
- En otras ocasiones, tendré los ojos brillantes y buscaré a alguien que me hable y juegue conmigo.

Durmiendo

- ¡El sueño es especialmente importante para mi crecimiento!
- Asegúrate de que mi área para dormir esté tranquila y oscura incluso durante las siestas durante el día. Esto me ayuda a dormir profundamente.
- Asegúrate de que mi colchón esté firme y bien ajustado en mi cuna o cuna mecedora.
- Mi cuna no debe tener juguetes, protectores, mantas, cobijas, edredones ni almohadas.
- Como cualquier otro bebé, necesito dormir boca arriba; pero cuando esté despierto déjame jugar boca abajo para que me fortalezca.
- Ponme en una manta para dormir.

Cuidarte a ti mismo

- Para poder cuidarme bien, tú también debes cuidarte a ti mismo.
- Criarme no siempre es una tarea fácil. Es posible que te sientas triste, abrumado, culpable por mi nacimiento prematuro, deprimido o incluso enojado. Estos sentimientos son normales, ¡pero hay personas que también pueden ayudarte! Infórmale a tu médico si tienes estos síntomas.
- ¿Sabías que la depresión posparto es más común cuando tu bebé nace antes de tiempo? Tanto las mamás como los papás pueden verse afectados.
- No importa lo frustrado que se sientas, por favor no me sacudas. Llama a tu amigo. Consigue a alguien que te ayude a cuidarme. O ponme en mi cuna y aléjate un rato.