



# Cómo ayudar a tu bebé pretermino en casa





• **Estímulos Propioceptivos:** posicionar al bebé de lado dando apoyo en la cabeza con las piernas flexionadas (contención). Otra forma de entregar estímulos propioceptivos es a través de la facilitación de movimientos organizados, prehensión y succión, entre otras.

• **Estimulación vestibular:** Sostenerlo en brazos y mecerlo, y realizar cambios de posiciones controladas (por ejemplo de boca arriba a medio lado).



Es importante entregar experiencias sensoriales que sean placenteras, confortables y que faciliten el procesamiento adecuado de estímulos para que el bebé pueda adaptarse al entorno.

## Otras destrezas motoras de autorregulación de tu bebé son:

Es importante promover constantemente la estabilidad y autorregulación de tu bebé.

Es primordial ofrecer un adecuado posicionamiento que cumpla con las características intrauterinas (flexión, contención, línea media y confort) favoreciendo la organización del niño y evitando la aparición de deformidades anatómicas.



- **Estimulación táctil:** Acaricia al bebé desnudo con objetos de diferentes texturas, frótale los pies y hazle cosquillas, hazle masajes suaves.

En casa acuesta al bebé boca arriba, acarícialo las manos para que intente abrirlas y cuando logre agarrarse a tu dedo pulgar, tira suavemente para levantarle un poco controlando la cabeza.

Extiende los brazos hacia arriba, hacia abajo, hacia los lados y luego crúzalos sobre su pecho, todo esto con movimiento muy suaves. También puedes doblar sus rodillas, llevar las piernas hacia el abdomen y extenderlas de nuevo. Este ejercicio, además, favorecerá el tránsito intestinal del bebé en caso de ir estreñido.



La estimulación sensorial en esta etapa temprana de vida tienen un rol fundamental y son la base de un buen desarrollo sensorio motor, los estímulos se deben dar de acuerdo a la tolerancia del bebé.

- **Estimulación del olfato:** Antes de darle el pecho, ponle un poco de leche debajo de la nariz con tu dedo.



- **Estimulación de la audición:** Mira a tu bebé y háblale mientras come para llamar su atención. Usa un sonajero delante de él y dejarle que lo coja. Mueve el sonajero o algún juguete musical en su oreja derecha y, después, en su oreja izquierda.
- **Estimulación visual:** Colocar objetos colgantes y móviles sobre su cuna para que los siga con la mirada. Pon algún juguete encima de la cara de tu bebé para que intente cogerlo por sí solo.

Ten confianza, ahora tu eres quien conoce la personalidad de tu bebé, ten en cuenta que su organismo no está todavía desarrollado al nivel de un bebé a término.

La mejor forma de disminuir estrés en tu bebé es escoger un sitio tranquilo de la casa con pocos adornos, hasta que el bebé esté listo para tolerar más estimulación, disminuye la luz, poco ruido, olores agradables, mantenlo de medio lado con las manitas cerca a la carita, con una cobija que proporcione contención.

# Mucha suerte, bríndale todo tu amor.



**CLÍNICA SAN LUIS**  
**DEPARTAMENTO DE TERAPIA**  
Calle 48 # 25-56  
Nuevo Sotomayor  
Bucaramanga, Colombia  
[www.clinicasanluis.com](http://www.clinicasanluis.com)