

PROTOCOLO DE EJERCICIOS DOMICILIARIOS PARA PREMATUROS (PRIMER TRIMESTRE)

Desde el Servicio de Rehabilitación del Complejo Hospitalario de Toledo queremos colaborar con vosotros en el cuidado de vuestros bebés.

Con frecuencia los niños nacidos antes de tiempo necesitan cuidados especiales para ayudarles a adquirir el nivel de desarrollo de los bebés nacidos a término.

A continuación os explicamos una serie de pautas y ejercicios sencillos para poder realizar en vuestro domicilio tras el alta hospitalaria

1. TRATAMIENTO POSTURAL

El control postural es fundamental, dado que condicionará un correcto desarrollo neuromotor

Decúbito supino (boca arriba): Es la postura que tienen que adoptar los bebés durante el sueño. Si es posible, trataremos de alternar la cabeza del niño hacia uno y otro lado con objeto de evitar algunas deformidades debidas al apoyo continuo en un determinado punto.



Decúbito prono (boca abajo): Trataremos de colocar al bebé en esta posición de forma regular y siempre que esté despierto. Con ello evitaremos también el desarrollo de posibles deformidades así como mejorar la fuerza para control cefálico (de su cabeza)



Procurar que en todas estas posiciones el bebé tenga las manos libres para poder tocarse su carita y llevarlas a la boca que le servirán para autoconocer su cuerpo y como forma de estimulación.

2. ESTIMULACIÓN NEUROSENSORIAL

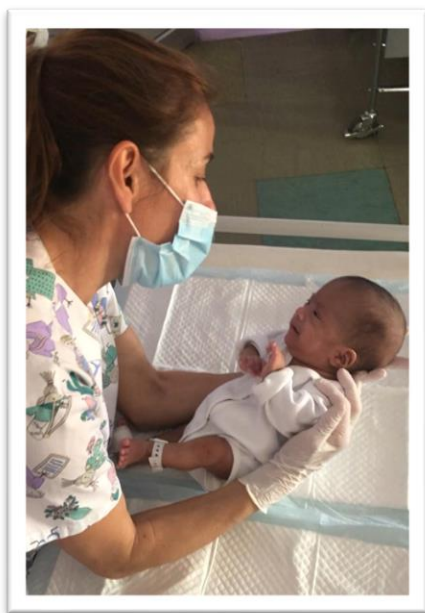
Antes de empezar debemos tener en cuenta varios aspectos:

- Cada bebé lleva su propio ritmo por tanto no debe compararse con otros aún de la misma edad
- En el desarrollo global del niño prematuro debemos tener en cuenta siempre su edad corregida
- En ocasiones los bebés son tan pequeños que no toleran bien el contacto físico, por ello empezamos dejando nuestras manos reposando y conteniendo. Para ello cogemos cada parte del cuerpo del niño y lo sostenemos en nuestras manos sin mover y tratando de transmitir tranquilidad y relajación.
- Para realizar estos ejercicios el bebé debe estar despierto y con vigilancia del cuidador.
- Ante cualquier duda consultar siempre con vuestro pediatra.

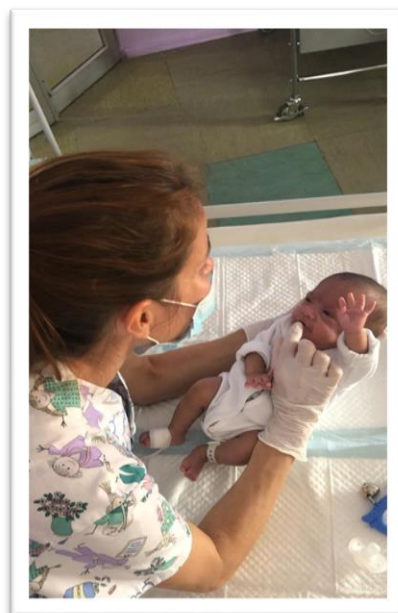
*Trabajamos en un principio el **Decúbito supino**:

-Durante el primer mes el niño no ve con nitidez de ahí que sea necesario colocarse muy cerca de él para trabajar la fijación de la mirada con juguetes, aunque al principio atenderá mejor a las caras. Una vez conseguida la fijación de la mirada iniciaremos el seguimiento hacia ambos lados.

Se debe evitar la tendencia a giro cefálico preferente y debemos insistir en la rotación hacia ambos lados



Estimulación fijación mirada



Estimulación sonrisa social

-Estimulación de la sonrisa social a través del tacto, mediante estímulos sonoros o con nuestra voz siempre procurando que sea en un tono suave.

-Movilizaciones pasivas suaves de los MMII: realizamos ejercicios de flexo-extensión de caderas, rodillas y tobillos así como de circunducción de caderas. Estos ejercicios se recomiendan después del baño con el bebé relajado. Son beneficiosos para favorecer la digestión, evitar los cólicos y mejorar el tono muscular.



Ejercicios de flexo-extensión de caderas y rodillas



Ejercicios de flexión plantar y flexión dorsal de tobillos

-El control cefálico lo trabajamos cogiendo al niño de las manos y traccionando de él ligeramente. Este ejercicio mejorará la fuerza a nivel cervical así como el control de su cabeza.



Estimulación control cefálico mediante tracción

-Finalmente haremos estimulación de la apertura de manos y dedos. Para ello estimulación el dorso de la mano y los dedos con nuestra mano o algún otro objeto.



***En Decúbito prono:**

-Colocamos los brazos del bebé a lo largo del cuerpo y fijando suavemente sus caderas estimulamos el movimiento de paso de los miembros superiores.

-En esta misma posición realizaremos estimulaciones táctiles en la zona dorsal alta para mejorar la elevación cefálica.

En ocasiones para realizar estos ejercicios podemos colocar un rulo o una toallita debajo del abdomen.

-Una vez hayamos conseguido la estabilidad o bien ayudándolo nosotros, realizaremos la estimulación del giro cervical hacia ambos lados.



Estimulación del paso de MMSS
con fijación de la pelvis



Estimulaciones táctiles a nivel
dorsal



Estimulación del giro cervical

Durante los ejercicios notareéis que a medida que los niños van creciendo comienzan a emitir sonidos. Es muy positivo para ellos repetir dichos sonidos del bebé (gorjeos, balbuceos...), mejorará el vínculo y entenderá que es una forma de comunicación entre él y sus padres.

Esperamos que estas pautas sencillas os sirvan para conocer mejor a vuestros bebés y mejorar su desarrollo psicomotor.