Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Alimentación del prematuro (gran prematuro) en el primer año de vida

Los niños que nacen antes de las 37 semanas de embarazo se llaman prematuros. Son grandes prematuros los que nacen antes de la semana 32. Estos niños han de tener unos cuidados especiales con respecto a otros niños. Pero no es lo mismo nacer en la semana 34 que en la 26. Por ello hemos de tener en cuenta la edad corregida (la edad que tendría si hubiera nacido en la semana 40), para ver su desarrollo y crecimiento.

¿Cuál es la mejor leche para el niño prematuro?

La leche materna es el alimento mejor para todos los recién nacidos. Y desde luego, también lo es para los prematuros.

Son muy claros y ya demostrados los beneficios que tiene para el niño darle leche materna todo el tiempo que sea posible. Se aconseja seguir con leche materna exclusiva hasta los 6 meses de edad corregida. Siempre será fundamental un buen seguimiento por el pediatra, que tiene que seguir el crecimiento. A veces, planteará la necesidad de suplementar la leche materna con fortificantes específicos (pocas veces lo precisarán tras el alta hospitalaria) o con alguna toma de leche artificial.

En caso de no ser posible o ser insuficiente la lactancia materna, existen fórmulas especiales para niños con bajo peso (con mayor contenido calórico) que serían las indicadas para estos niños.

El lactante prematuro puede necesitar realizar tomas más frecuentes o bien necesitar más tiempo en cada toma o puede cansarse antes de finalizar, dado que tiene menos fuerza para succionar. Es frecuente que al principio haya que finalizar la toma de leche materna extrayendo el último resto de leche con un sacaleches.

¿Cuándo y cómo introducir la alimentación complementaria?

La alimentación complementaria hay que darla a los 6 meses de edad corregida. Hay que asegurarse de que el aparato digestivo ha madurado y el niño es capaz de asimilar estos alimentos.

Su introducción debe ser igual a la de otros niños.

¿Necesitan aportes extra de vitaminas y minerales**?**

Es muy normal que entre los prematuros haya déficits nutricionales, sobre todo, falta de hierro y vitamina D. Es normal que previo al alta hospitalaria, se haga un control analítico para ver los niveles en sangre y dar si lo precisan, una suplementación especial.

Salvo otra indicación por el pediatra, todos tendrán suplementación de vitamina D desde los 15 días hasta el año de vida y los de menos de 32 semanas, les puede hacer falta aportes extra de hierro desde el mes de vida hasta la introducción de la alimentación complementaria (6 meses).

¿Come bastante? ¿Está creciendo bien?

Es frecuente que los papás se planteen esta serie de dudas.

Desde luego, no hay que comparar su peso ni su talla con niños nacidos a término. Siempre se debe tener en cuenta la edad corregida.

La alimentación y el control evolutivo del niño deben ser individualizados en cada caso. Vuestro pediatra debe guiaros en todo momento. Pedidle consejo siempre que lo necesitéis.

Fecha de publicación: 22-12-2016

Autor/es:

- Aida Ruíz López. Pediatra. Hospital Universitario "San Cecilio". Granada
- Mª Pilar Tortosa Pinto. Pediatra. Centro de Salud de Almuñécar. Almuñécar (Granada)

BY NC ND