



# Cómo calmar al Bebé en la NICU:

## Consejos para los Padres

### ▶ CONCEPTOS BÁSICOS

- **Relájese.** Dado que los bebés neonatales pueden estar irritables o inquietos, puede ser útil que usted esté tranquilo. Respire profundo y trate de transmitir tranquilidad y seguridad.
- **Hable antes de tocarlo.** Salude y hablele a su bebé en un tono suave y pausado antes de tocarlo.
- **Los bebés que están durmiendo deben permanecer acostados.** No despierte a su bebé. Deje los mimos para después.
- **Sea cuidadoso y firme.** Cargue a su bebé en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (NICU, por sus siglas en inglés) presionándolo un poco para hacerlo sentir seguro y tranquilo. Cuando ponga a su bebé nuevamente en la cuna, hágalo firmemente al colocarlo. El peso de su mano y el propio peso del bebé pueden ayudar a que este se relaje.
- **Pruebe una posición en C.** Mantenga o coloque al recién nacido en forma de C, como muestra la fotografía.

Esta posición en C, el cuerpo levemente acurrucado, con las piernas inclinadas hacia arriba a la altura de la cadera, puede calmar y relajar a su bebé.



- **Mantenga todo en calma.** Los bebés en la NICU necesitan un ambiente relajado. Haga lo siguiente:
  - Mantenga las luces bajas, y la música o las voces suaves.
  - Limite el número de personas con las que su bebé interactúa.
- **Respete un horario regular.** Establezca una rutina para las comidas, cambio de pañales, etc. Para un recién nacido, predecible es comfortable.
- **Responda más pronto que tarde.** Es más fácil tranquilizar a un bebé cuando comienza a ponerse inquieto que esperar hasta que esté demasiado irritable o molesto.
- **Anticípese.** Por ejemplo, si casi es la hora para que su bebé coma, acomódese para alimentarlo.
- **Establezca prioridades.** Si su bebé está llorando por hambre, aliméntelo primero y cambie los pañales después.

### ▶ CONSEJOS ACERCA DE CÓMO ALIMENTARLO

- **Aliméntelo regularmente.** Los bebés en la NICU trabajan duro para crecer y desarrollarse. Necesitan su alimentación. Siga el programa que recomendó el médico de su bebé.
- **Ofrezca a su bebé algo para chupar.** Entre las comidas, deje que su bebé chupe su mano o un chupón. Muchos bebés pueden aprender a calmarse de esta manera.
- **Mantenga el tiempo de alimentarlo en calma.** Los recién nacidos se alimentan mejor cuando están relajados. Mantenga las luces y el ruido bajos, y comience a alimentarlo antes de que su bebé esté desesperado de hambre.
- **Pruebe este arreglo calmante para alimentar a su bebé:**
  - Envuelva a su bebé en una manta como los cuidadores de su bebé le han mostrado.
  - Si está alimentando a su bebé con un biberón, use un pezón del biberón de flujo bajo o lento; esto impedirá que su bebé beba demasiado rápido para luego vomitar.

Este bebé calmado, envuelto en su manta, recostado de lado se está alimentando bien.



Este bebé está disfrutando del contacto con la piel y de un masaje suave.



### ▶ ESTRATEGIAS PARA CALMAR A UN BEBÉ INQUIETO

Cuando trate de calmar a su bebé, preste atención a sus propios sentimientos. Si encuentra que se está sintiendo frustrado o ansioso, ponga a su bebé en manos de otro cuidador. Además, es difícil calmar a su bebé si usted está molesto.

- **Mecer verticalmente.** Este movimiento calma el sistema neurológico del bebé.
  - Sostenga a su bebé en la posición en C frente a usted. Su bebé puede estar frente o de espaldas a usted.
  - Lenta y rítmicamente meza a su bebé hacia arriba y hacia abajo.

Mecerlo suave y verticalmente puede calmar a su bebé.



- **Dele caricias suaves y rítmicas.** Masajee suavemente la piel y los músculos de su bebé con caricias suaves. (Es bueno intentar esto cuando sostiene a su bebé en contacto con su piel sobre su pecho.) Vea si puede sentir cómo se calma su bebé, probablemente usted también se calmará.
- **Meciendo al bebé de cabeza a los pies.**
  - Con su bebé envuelto en una manta y en posición en C en sus brazos, mézalo suavemente, cambiando el peso de un pie a otro. (Observe que no está meciendo a su bebé hacia adelante y hacia atrás, sino que lo mece rítmicamente con un movimiento suave haciendo un ocho.)
- **Lo que PUEDE y NO PUEDE hacer para calmarlo.**
  - No meza a su bebé lateralmente. En lugar de eso, suba y baje lentamente como cuando lo mece verticalmente, o hágalo suavemente como se ha explicado.
  - No hable en voz alta en la cara del bebé. Siga hablándole en susurro o zumbidos.
  - No se mueva demasiado rápido o erráticamente. El movimiento suave y rítmico ayuda a que su bebé se sienta cómodo.