

Hablemos Acerca De...

Cómo ayudar a su bebé (recién nacido a 1 año) a sobrellevar su hospitalización

La estadía en el hospital puede ser un tiempo estresante para un bebé. Como padre, puede ayudar a mejorar su experiencia. Los bebés aprenden y crecen rápidamente, así que es importante jugar, consolar y apoyar a su bebé lo más posible.

¿Cuáles son las razones por las que un bebé siente estrés en el hospital?

El hospital puede ser un lugar desconocido y fuera de la zona de confort de su bebé. La estadía en el hospital puede generar:

- La separación de la familia
- Cambios en la rutina
- Ruidos fuertes y movimientos repentinos
- Incomodidad
- Sobreestimulación o baja estimulación

¿Cuáles son las señales de que su bebé sufre de estrés?

Esté atento a señales como las siguientes:

- Llorar o estar inquieto
- Dormir más de lo habitual
- Estornudar y bostezar
- Tener hipo
- Evitar el contacto visual o voltear su cuerpo o cara para no verlo a usted



¿Cómo puede apoyar a su bebé?

Usted puede ayudar a mejorar la experiencia de su bebé si hace lo siguiente:

- Participar en los cuidados de su bebé cuando sea posible
- Hablar con el equipo médico para conocer las mejores maneras de apoyar a su bebé
- Tratar de mantener las rutinas familiares cuando sea posible
- Traer artículos de casa que le brinden confort
- Limitar la luz brillante, el ruido y el tiempo que ve pantallas

¿Qué actividades puede hacer con su bebé?

Dedicarse a su bebé puede hacer que se mantenga tranquilo y cómodo. Algunas de las ideas que puede probar son:

- Jugar con su bebé usando sonajas, juguetes luminosos, el juego de dónde está el bebé, espejos y otros juguetes
- Leer para su bebé
- Mecer, sostener y abrazar a su bebé
- Hablar con su bebé y mantener el contacto visual
- Poner música a bajo volumen por periodos cortos
- Mover los brazos y las piernas de su bebé, colocarlo boca abajo y jugar con él sobre un tapete



