

Conozca a su bebé: de 30 a 32 semanas



Tengo entre 30 y 32 semanas. Sé que soy muy pequeño y que hay muchas cosas que aprender sobre mí y la Unidad de cuidados intensivos (NICU, por sus siglas en inglés). Probablemente te sientes asustado y preocupado. Cuanto más aprendas sobre la NICU y cómo estoy desarrollando, más cómodo empezaras a sentirte en la NICU. Cuando tú estés cómodo, yo también lo estaré.

LO QUE DEBES SABER SOBRE MÍ

Mi habitación de la NICU

Mis pulmones aún no están completamente desarrollados. Puede que tenga una máquina grande que me ayude a respirar. La parte de mi cerebro que controla mi respiración es todavía inmadura y no siempre le dice a mi cuerpo que respire. Estos periodos se denominan ABD. La A es de apnea. Esto ocurre cuando detengo mi respiración durante demasiado tiempo. La B es de bradicardia. Esto es cuando mi ritmo cardíaco baja de 100 latidos por minuto. La D es de desaturación. Esto es cuando el nivel de oxígeno en mi sangre baja. Mi enfermera le ayudará a entender qué hacer por mí cuando esto ocurra. También me cuesta mucho entrar en calor, así que estaré en una incubadora para ayudarme a mantener el calor.

Mi sentido del tacto

Me gusta que me envuelvas con tus manos. Mi equipo de la NICU lo llama “abrazos de mano”. Puedes hacerlo colocando tus manos alrededor de la parte posterior de mi cabeza y de mis nalgas o mis pies ejerciendo una suave presión. Mi enfermera o terapeuta neonatal puede mostrarte cómo hacerlo. También me gusta el tacto firme. No me gusta que me froten, me hagan cosquillas o me acaricien ligeramente porque mi piel es todavía muy frágil y sensible al tacto. Incluso me gustaría agarrarme a tu dedo. Cuando el equipo de la NICU diga que estoy preparado, puedes abrazarme piel con piel (lo que a veces se llama “cuidado canguro”). Mi equipo de la NICU te ayudará a sostenerme con seguridad.

Mis movimientos

Mis movimientos son sobre todo sacudidas, tics y sobresaltos. Intentaré estirar los brazos y las piernas, pero todavía no tengo control sobre estos movimientos. Cuando estoy contento, deja que me estire y se mueva durante el cambio de pañal para que pueda empezar a mover el cuerpo cuando no esté envuelto. Me siento seguro y duermo bien acurrucado.

Mi sentido del oído

Mi oído interno terminó de crecer a las 22 semanas, así que conozco tu voz. Sin embargo, mi oído es muy sensible, por lo que me gusta el silencio en mi habitación. Por favor, háganme, lee, canta o tararea con una voz tranquila y relajante junto a mi cama durante al menos 30 minutos cada día.

CONOZCA A SU BEBÉ: DE 30 A 32 SEMANAS

(continuación)

Mi sentido del olfato

Mi sentido del olfato se desarrolló a las 17 semanas. Me encanta el olor familiar de mis padres. Cuando mis padres me abrazan piel con piel, me ayudan a sentir su tacto y a experimentar ese olor familiar. Pregunta a la enfermera o terapeuta neonatal si la NICU proporciona un paño aromático para mi cama. Protégeme de los olores fuertes como los perfumes o las lociones.

Mi sentido de la vista

Mis ojos aún no están completamente desarrollados. Probablemente mantendré los ojos cerrados por bastante tiempo. Protege mis ojos de la luz brillante o directa. Mantén las luces de mi habitación bajas. Mi cama puede estar cubierta para protegerme de la luz brillante. Puede que intente mirarte a la cara de vez en cuando. Me cuesta seguirte cuando te mueves, así que quédate quieto cuando te esté mirando.

Mi sueño

Necesito dormir mucho todavía. Me irá mejor si tengo una rutina regular de cuidados, alimentación e interacción, seguida de un buen sueño profundo. Habla e interactúa conmigo cuando esté despierto. Cuando tenga sueño, déjame dormir. Crezco **mucho** cuando estoy dormido.

CÓMO PUEDES AYUDAR A CUIDARME

Mi enfermera y mi terapeuta neonatal te ayudarán a aprender a cuidarme. Empieza por hablarme tranquilamente al principio y hazme saber lo que vas a hacer. Luego, añade lentamente un toque suave pero firme a mi cuerpo. Moverme lenta y suavemente y poner límites alrededor de mi cuerpo durante el cambio de pañales. Esto me facilitará el cambio de pañal. Ayúdame a ponerme en una posición segura y acurrucada después de cambiarme para que me sienta seguro. Cuando es posible, me gusta tener las manos junto a la cara. Eso me ayuda a tranquilizarme. También me gusta tener las piernas enroscadas como en el vientre. Mi enfermera o terapeuta puede mostrarte cómo ayudarme a permanecer acurrucado.

Pregunta a mi enfermera cuándo puedo tomar un baño de esponja o toalla. Utiliza un paño suave, liso y caliente para darme un baño. Tus abrazos con la mano durante la hora del baño me ayudan a sentirme seguro y protegido. Después de 32 semanas, puede que esté preparado para un baño envuelto. Mi enfermera o terapeuta te ayudará.

Es importante observarme de cerca y aprender sobre mí. Yo “hablo” y me comunico contigo a través de pistas o señales. A veces mis señales te mostrarán que me siento bien, listo para interactuar y ser feliz. Otras veces, mis señales te dirán que necesito un descanso o que estoy estresado. Mi enfermera y mi terapeuta pueden enseñarte sobre mis señales. A medida que aprendas estas señales, puede que incluso encuentres otras señales a las que puedas enseñar a mi enfermera y a mi terapeuta a estar atentos. Recuerda siempre que me encanta que TÚ me cuides.

Learning About Your Baby: 30 to 32 weeks

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.