

# Conozca a su bebé: 33 a 34 semanas



Tengo entre 33 y 34 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 mantenerme caliente, 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 principalmente 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. Tendrás que ayudarme a volver a esta posición acurrucada con más frecuencia ya que me estoy haciendo más fuerte y me muevo más.

### Mi sueño

Necesito dormir mucho. Lo mejor es dejarme dormir entre las comidas y otras tareas. Creczo **mucho** cuando estoy dormido.

## CONOZCA A SU BEBÉ: 33 A 34 SEMANAS (continuación)

### 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, háblame, léeme, cántame o tararea con una voz tranquila al lado de mi cama. Es bueno para mí escuchar una voz y un sonido relajantes (música suave) durante un máximo de 1 ½ a 2 horas cada día. Me gustan más las voces reales que la música.

### 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. Protege mis ojos de la luz brillante o directa. Mantén mi habitación con luz natural o algo más tenue durante el día y más oscura por la noche para que empiece a acostumbrarme a la iluminación diurna y nocturna. Me encanta mirar tu cara. Me cuesta seguirte cuando te mueves, así que quédate quieto cuando te esté mirando.

### Mi apetito

Mi estómago no está completamente desarrollado. Al principio me alimentaré por vía intravenosa y luego recibiré pequeñas cantidades de leche materna o de fórmula a través de la sonda de alimentación. Pregunta a mi enfermera si puedo tener mi chupón durante la alimentación por sonda. Ahora me gustaría chupar el chupón con más frecuencia. Si empujo el chupón hacia fuera, te estoy diciendo que no lo quiero en mi boca.

Aprende mis señales de comunicación. Esto te dice cuando estoy estresado o cuando estoy listo para interactuar. Aprende mis patrones de respiración. Todo esto me ayudará a dar lo mejor de mí cuando empiece a alimentarme por la boca.

### 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.

Habla con mi enfermera o terapeuta sobre cuándo puedo tomar un baño envuelto. Lo que más me gusta de un baño es que estés ahí para ayudarme. Mi enfermera o terapeuta te ayudará con todo el equipo de la NICU.

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 vayas aprendiendo estas señales, podrás incluso encontrar otras señales que podrás enseñar a mi enfermera y a mi terapeuta para que estén atentos. Recuerda siempre que me encanta que TÚ me cuides.

*Learning About Your Baby: 33 to 34 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.