

Conozca a su bebé: de 35 semanas o más



MI SENTIDO DEL TACTO

Me gusta y el toque de calma. Como mi cerebro y mi sistema nervioso son inmaduros, soy más sensible al tacto ligero o a las cosquillas. Puede que me guste agarrar tu dedo. La enfermera o el terapeuta neonatal pueden enseñarte a dar toques firmes y calmantes. Me encanta que mis padres me abracen piel con piel. Abrazame todo lo que puedas. Mi equipo de la NICU te ayudará y a otros visitantes a sostenerme con seguridad.

¡Ya tengo más de 35 semanas! He llegado antes de lo que esperabas, pero también sé que estás deseando que llegue a casa lo antes posible. ¡Yo también estoy trabajando duro para llegar a casa! Este tiempo en la Unidad de cuidados intensivos neonatales (NICU, por sus siglas en inglés) puede ser muy estresante y cada semana puede parecer una eternidad. Cuanto más aprendas sobre mí, el ambiente de la NICU y cómo estoy desarrollando, más cómodo empezaras a sentirte en la NICU.

LO QUE DEBES SABER SOBRE MÍ

Mi habitación de la NICU

Me llaman un bebé "prematuro tardío". Puede que parezca un bebé pequeño y sano, pero todavía soy prematuro y tengo muchas cosas que hacer antes de estar lo suficientemente desarrollado para ir a casa. Puede que necesite soporte de oxígeno para ayudarme a respirar. También me resulta difícil mantenerme caliente cuando soy tan pequeño. A las 35 semanas, mi cerebro sigue creciendo y desarrollándose. De hecho, ¡mi cerebro crecerá otro tercio de su tamaño antes de llegar a término! Mi cerebro también está aprendiendo a comunicarse mejor con mi cuerpo en este momento. Esto me ayudará a manejar tareas de movimiento y alimentación más complejas. Para que mi cerebro crezca, necesito un sueño bueno y profundo.

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 para que duerma bien ya que me estoy fortaleciendo y me muevo más.

Mi sentido del oído

Mi oído es sensible a los ruidos fuertes. Conozco y me encanta escuchar tu voz. 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 relajante (música suave) durante algunas horas al día.

Mi sentido del olfato

Me encanta sentir el olor familiar de mis padres. Soy sensible a los olores fuertes como los perfumes o las lociones. Cuando mis padres me abrazan piel con piel, me ayudan a sentir su tacto y a experimentar ese olor familiar. Abrazame con frecuencia.

Mi sentido de la vista

Protege mis ojos de la luz brillante o directa, ya que sigo siendo sensible a la luz. Mantén mi habitación con luz natural durante el día y más oscura por la noche para que me acostumbre a la iluminación diurna y nocturna. Me encanta mirar tu cara. Me gusta tratar de seguir su cara mientras te mueves lentamente. Te veo mejor cuando estás a unas 12 a 18 pulgadas (30 o 45 centímetros) de mi cara.

CONOZCA A SU BEBÉ: DE 35 SEMANAS O MÁS (continuación)

Mi apetito

Mi estómago es todavía inmaduro. Si acabo de nacer, me acostumbraré poco a poco a tener leche materna o de fórmula en el estómago, o puede que al principio me alimente por vía intravenosa. Me encanta chupar el chupón para ayudarme a calmarme. Chupar el chupón no siempre significa que tenga hambre. Chupar el chupón me ayuda a estar tranquila y reconfortada mientras estoy en la NICU y no estoy cerca de ti. Sin embargo, también me gusta el chupete durante la alimentación por sonda para que aprenda a asociar la succión con el hecho de que mi barriga se llena de buenos nutrientes. Si empujo el chupón fuera de la boca con fuerza, a veces significa que necesito un descanso de la succión y no lo quiero en la boca.

Pregunta a mi enfermera y a mi terapeuta neonatal sobre la alimentación por la boca. Este será probablemente mi último gran obstáculo antes de poder volver a casa. Como nací antes de tiempo y mi cuerpo, mi cerebro y mi respiración aún se están desarrollando, tengo un riesgo mucho mayor de tener problemas de alimentación tanto a corto como a largo plazo al nacer en este periodo prematuro tardío. Me llevará más tiempo aprender a comer con seguridad por la boca que si hubiera nacido a término. No te preocupes, ¡puedo alimentarme bien con la sonda mientras sigo creciendo y desarrollándome! Mi enfermera y mi terapeuta pueden ayudarte a aprender cómo apoyarme para que aprenda a comer ya sea con el pecho o con el biberón.

- La lactancia materna y la alimentación con biberón me llevarán algún tiempo de aprendizaje. Ten paciencia conmigo. Algunos días lo haré mejor que otros. Eso es normal cuando se aprende algo nuevo.

- La alimentación con biberón no es más fácil que la lactancia materna.
- ¿Comes bien cuando duermes? ¡Yo tampoco! Si estoy demasiado cansado para comer, no intentes despertarme, ya que eso puede hacer que me canse más. Déjame dormir bien y profundamente para que mi cerebro siga creciendo y desarrollándose.
- Aprender a coordinar mi respiración es lo más importante que puedes aprender para que coma por la boca, ya sea con el pecho o con el biberón. Preguntar a mi enfermera y a mi terapeuta qué hay que vigilar con mi respiración.
- Comer de lado suele ser la posición más segura cuando soy prematuro tardío. Mi enfermera y mi terapeuta pueden mostrarte cómo hacerlo al pecho o con el biberón.
- Mantener la habitación en silencio y las distracciones al mínimo me ayudará a centrarme en aprender a comer cuando sea el momento adecuado.
- Aprende mis señales de alimentación. Me comunicaré contigo y te haré saber cuándo estoy listo para intentar comer y cuándo necesito dejar de comer.
- La constancia me ayudará a aprender.
- Recuerda, debería **amar** comer. Si parece que no disfruto de la alimentación, pide hablar con mi terapeuta neonatal.

Mi sueño

Todavía necesito dormir mucho. Me irá mejor si tengo una rutina regular de cuidados, alimentación, interacción y luego un buen sueño profundo. Habla e interactúa conmigo cuando esté despierto. Creczo **mucho** cuando estoy dormido.

CÓMO PUEDES AYUDAR A CUIDARME

Mi enfermera y mi terapeuta neonatal te ayudarán a aprender a cuidarme en la UCIN. 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. Muéveme lenta y suavemente y proporciona límites alrededor de mi cuerpo durante el cambio de pañal. Esto ayudará a que el cambio de pañal sea menos estresante para mí. 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 aprender a calmarme. También me gusta tener las piernas enroscadas como en el vientre. Mi enfermera o terapeuta de puede mostrarte cómo utilizar la ropa de cama especial para 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 y que mi enfermera o terapeuta te ayude con todo el equipo de la NICU.

Obsérvame de cerca y aprende 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 mis señales para que puedas ayudarme. A medida que vaya aprendiendo estas señales, puede que incluso encuentre señales especiales que pueda enseñar a mi enfermera y a mi terapeuta a observar para que puedan ayudarme mejor.

Habla con mi equipo de la NICU sobre lo que tengo que hacer para irme a casa. Recuerda tener paciencia conmigo, soy pequeño y estas cosas llevarán tiempo, pero estoy trabajando duro para llegar a casa con vosotros todos los días. **Sobre todo, ¡me encanta cuando TÚ te preocupas por mí!**

Learning About Your Baby: 35 week +

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.