

# Hora tranquila para los recién nacidos

## ¿Qué es la "hora tranquila"?

Es parte del horario diario en la unidad de cuidados intensivos neonatales (NICU, por sus siglas en inglés) y otras áreas de atención al lactante de Intermountain. El horario de la hora tranquila varía en cada hospital.

La hora tranquila permite al equipo médico proporcionar estos importantes elementos de cuidado del recién nacido:

- **Más tranquilidad.** Los proveedores tratarán de mantener la unidad lo más silenciosa posible. Habrá menos conversación, voces más bajas y un ruido mínimo de las máquinas y las alarmas.
- **Luz más suave.** Las luces serán atenuadas y se bajarán las persianas y las cortinas.
- **Menos perturbación.** Los proveedores evitarán hacer procedimientos y exámenes a los bebés, y cuando sea posible, los realizarán antes o después de la hora tranquila.

## ¿Por qué es importante la hora tranquila?

Las investigaciones señalan que los bebés recién nacidos necesitan silencio y calma en sus primeras semanas de vida, especialmente los prematuros o los recién nacidos frágiles. También sabemos que una menor estimulación ayuda al cerebro y al cuerpo del recién nacido a desarrollarse. Una hora tranquila diaria:

- Reduce los niveles de estrés de los bebés, lo que ayuda a mantener la presión arterial, la frecuencia cardíaca, la respiración, los niveles de oxígeno y otros procesos importantes, en niveles saludables.
- Le permite dormir más y mejor (más profundo), lo que le permite a los bebés sanos crecer y a los enfermos, sanar más rápido.
- Promueve buenos patrones de autotranquilización y sueño, y probablemente ayuda a prevenir dificultades para la atención a largo plazo.
- Protege la frágil audición de los bebés prematuros y promueve el desarrollo sensorial y del cerebro.



*Ssshhhhh,  
es la hora tranquila.*

*Aprenda cómo la hora tranquila ayuda a los bebés, y cómo usted puede apoyar esta parte importante de una buena atención al recién nacido.*

Los recién nacidos no son los únicos que se benefician de la hora tranquila. Los cuidadores y los padres presentan menos estrés y una mejor comunicación dentro de la unidad cuando se utiliza esta práctica diaria. Todo el mundo se puede concentrar mejor en su meta principal: ayudar al recién nacido a crecer y desarrollarse.

*Vea la siguiente página de este folleto para obtener ideas acerca de cómo puede apoyar la hora tranquila en la unidad de cuidados del bebé.*

## ¿Qué puedo hacer para apoyar la hora tranquila?

La hora tranquila forma parte de un buen cuidado de su bebé recién nacido, así como de los demás bebés de la unidad. Usted puede apoyar la hora tranquila de estas maneras:

- **Sepa cuándo tiene lugar la hora tranquila en la unidad de su bebé.** Busque un letrero en la pared o pregúnteles a las enfermeras de su bebé.
- **Planee sus visitas a la unidad en torno a la hora tranquila.** Por ejemplo, si va a visitar al bebé en la NICU, trate de estar en la unidad 15 minutos antes de que empiece la hora tranquila y quédese hasta que haya terminado. También, anime a los visitantes a ir en horarios diferentes de los de la hora tranquila. Si hay menos personas moviéndose, la unidad estará más calmada.
- **Utilice la hora tranquila junto al bebé,** con el contacto de piel con piel (si la enfermera le dice que está bien para el bebé). Trate de adquirir la postura para sostener a su bebé 15 minutos antes de que empiece la hora tranquila. Esto asegurará que usted y su bebé obtengan los 60 minutos completos de tiempo de descanso ininterrumpido juntos.
- **Mantenga la conversación al mínimo.** Si necesita hablar, hágalo en voz baja.
- **Apague el televisor y el sonido de su celular.** Descanse y disfrute de este tiempo en silencio con su bebé recién nacido.

*“Como padre con un bebé en la NICU, toda esta experiencia fue muy estresante y desalentadora.*

.....

*Así que todos los días esperaba que llegara la hora tranquila. Yo esperaba ese momento en el que todo estaba en silencio, los tonos eran bajos y las luces estaban atenuadas, y sabía que era el momento en que nuestras conversaciones se dejaban para después.*



*Al recordar esta experiencia como madre, puedo decir definitivamente que la hora tranquila y su consistencia todos los días fue uno de los factores clave en lograr que el bebé sanara y creciera al tamaño que debía tener. Fue el factor principal para podernos marchar a casa”.*

*— madre con un bebé en la NICU, hablando acerca de la hora tranquila*

Quiet Hour for Newborns

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 proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2013–2019 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Hay más información disponible en [intermountainhealthcare.org](http://intermountainhealthcare.org). Patient and Provider Publications FS341S-05/19 (Last reviewed - 05/19) (Spanish translation 05/19 by inWhatLanguage)