



HAND to HOLD
Fragile Babies. Strong Support.

En Español

La unión afectiva con su bebé médicamente frágil en la NICU

Cuando primero supo que estaba embarazada, seguro no estaba planeando que daría a luz y que su bebé sería retirado precipitadamente de su lado por personal del hospital y llevado a la Unidad Neonatal de Cuidados Intensivos (NICU, por sus siglas en inglés). Muchos padres saben que establecer los lazos de unión después del nacimiento es importante. Tal vez no pudo sostener al bebé en los brazos, y mucho menos tocarlo antes de que se lo llevaran a la NICU; quizá ahora le preocupe haber perdido una importante oportunidad para establecer la unión con su bebé. Pero es muy importante saber que esto no es verdad. Existen muchas maneras de crear este enlace afectivo con su bebé, incluso mientras el o ella permanece en la NICU.



LOS LAZOS DE UNIÓN SON UN PROCESO

Unirse al bebé parece diferente para cada miembro de la familia. Ciertos factores, como es la salud de la madre, las cuestiones médicas del bebé, los diagnósticos y la gestación al nacer, afectarán las maneras en que las familias establecen los lazos de unión. Por ejemplo, un bebé que nace a las 25 semanas no puede ser sostenido en brazos de inmediato, debido a su tamaño e inestabilidad médica, pero un bebé nacido a las 34 semanas puede ser cargado, dependiendo de sus cuestiones médicas. Si usted no pudo sostener en brazos a su bebé durante las primeras 24 horas o durante las primeras semanas de la vida, sepa que no perdió del todo la oportunidad para establecer los lazos de unión con su bebé.

DESARROLLO DEL CEREBRO DE SU BEBÉ

Antes de explorar maneras de unirse con su bebé frágil, es importante entender el sistema nervioso de su bebé. **Todos los bebés nacen con sistemas nerviosos inmaduros y subdesarrollados.** Bebés dependen de los padres y de las personas encargadas para enseñarles acerca de su mundo. Su bebé aprende a través del tacto, el olfato, el sabor y el sonido de tu voz. Pero no los abrume. Mantenga las luces brillantes, ruidos fuertes y los olores fuertes lejos cuando sea posible.

SUS PROPIOS SENTIMIENTOS

Los bebés perciben las emociones de usted. Debido a esto, aydua a ser calmada y relajada al visitar a su bebé. Dedique tiempo a escuchar su cuerpo y a descansar y comer. Pregúntese: “¿Cómo me siento ahora, en este momento?” (Tensa? Cansada? Triste?) No se juzgue a sí misma ni sus sentimientos, sólo perciba lo que le sucede en ese momento y sienta el cambio. Cuando se toma conciencia de lo que está sucediendo con su cuerpo, es mucho más fácil estar en sintonía con su bebé. **Establecer los lazos de unión con su bebé empieza con usted!**



LAZOS DE UNIÓN A TRAVÉS DEL TACTO

Antes de usar el tacto como instrumento para unirse a su bebé, hable con la enfermera de cabecera o con el neonatólogo acerca de las maneras adecuadas de tocar a SU bebé.

El toque es una manera muy poderosa de establecer lazos de unión con su bebé si el o ella se encuentra en situación estable y tiene la fuerza suficiente para tolerarlo. A continuación enumeramos maneras de establecer lazos de unión con su bebé a través del tacto:

- **Contacto de piel a piel y cuidado tipo canguro** Algunos beneficios para el bebé son: le ayuda a regular su respiración, mantiene el calor del bebé, regula su actividad muscular y los niveles de estrés. Además, ayuda a aumentar la producción de leche si la madre está amamantando. Si la madre no está amamantando, ella puede darle el biberón al bebé, sosteniéndolo en contacto de piel a piel.
- **Tocar un dedo** Toque un dedo, mano, dedo del pie o cualquier parte del cuerpo que pueda tocar (si no puede sostener al bebé en las maneras descritas arriba). Esto permite a su bebé saber que usted está ahí y propicia la cercanía entre los dos.
- **Hable con la enfermera de cabecera** Su enfermera puede mostrarle las maneras de tocar que son apropiadas para su bebé. Asimismo, puede mostrarle cómo crear límites alrededor de su bebé y ayudar a que el bebé se sienta más cómodo.
- **Manténgase atenta** Al visitar la NICU, preste mucha atención a lo que el bebé disfruta y lo que le disgusta. Adapte su tacto e interacciones a las preferencias del bebé.

OTROS MÉTODOS PARA ESTABLECER LAZOS DE UNIÓN

La unión a través del tacto no es posible para todos los bebés y familias. Algunos bebés son demasiado frágiles para sostenerlos en brazos e incluso para tocarlos. A continuación ofrecemos maneras de unirse a su bebé, no obstante que el tacto sea o no indicado:

- **Visitas frecuentes** Dedique todo el tiempo posible a permanecer al lado del bebé. Cuando necesite descansar (por favor, es muy importante que usted cuide de sí misma), pida a un miembro de la familia o amistad que permanezca al lado del bebé, si es posible.
- **Haga contacto con la mirada** Si su bebé está cómodo con su mirada, mire con amor a sus ojos.
- **Sostenga sus propias manos cerca del bebé** Si el bebé no puede tolerar el tacto, sostener las manos de usted cerca del cuerpo del infante o alrededor de su cabeza, sin tocarlo. Su presencia puede ser sentida y usted también se sentirá más conectada al bebé.
- **Deje su aroma** Pregunte al personal de la NICU cuáles son las ropas adecuadas para colocar en el espacio del bebé. Duerma con esa prenda o llévela todo un día bajo sus ropas, después, colóquela en el espacio del bebé.
- **Use su voz** Cante, hable en tono suave, murmure, canturree, hable y lea a su bebé.
- **Lleve su hogar al hospital** Lleve retazos de su vida familiar al lugar donde se encuentra la cuna de su bebé, como son fotos familiares, una cobija especial, piezas de arte realizadas por los hermanos y muchas cosas más.

Establecer lazos de unión con el bebé médicamente frágil puede ser una tarea difícil al principio, cuando lo único que puede ver es el equipo médico que se interpone entre usted y el bebé. Pero al utilizar estos métodos, usted logrará sobreponerse a las barreras entre usted y su increíble bebé y comenzará una jornada maravillosa de conexión con su bebé. Recuerde que establecer lazos de unión es un proceso, y una vez que su bebé salga de la NICU, encontrará nuevas maneras de fortalecer su relación con su bebé.

Para más información visite www.handtohold.org

Obtenga ayuda personal de algún padre que ha estado donde tú estás ahora.

Si tiene preguntas o necesita ayuda, llame al Navegador de Apoyo Familiar de Hand to Hold para asistencia.

