

Llevar el bebé a casa: cómo hacer la transición

Por Sue L. Hall, médica

Todos los padres esperan con ansias el día en que su bebé será dado de alta de la NICU, pero tener al bebé en casa presentará nuevos desafíos. Mientras más preparado esté mentalmente, más fácil debería ser. Algunas realidades de lo que puede enfrentar una vez que esté en casa con su bebé:

1. Estará cansado... ¡hasta exhausto!
2. Puede estresarse debido a las alarmas de apnea del bebé u otros tipos de cuidado que normalmente se realizan en un hospital. Adaptarse a su nuevo rol de "enfermero" puede ser un cambio intimidante.
3. El bebé puede no comer bien. Incluso si el bebé comía bien en la NICU como para ser dado de alta, una vez en casa, el bebé puede "entrar en huelga". Es posible que deba pasar más tiempo del que quisiera intentando hacer que el bebé consuma calorías suficientes para crecer. Además, el bebé puede tener síntomas preocupantes de reflujo que pueden ser difíciles de aliviar.
4. Sus amigos y familiares pueden no comprender el grado de sus responsabilidades nuevas, por qué todo no "está mejor" instantáneamente ahora que el bebé está en casa y por qué no está contento todo el tiempo. Es posible que no tengan idea del trauma que usted y su bebé experimentaron. Es posible que no comprendan por qué no puede sacar al bebé o recibir visitas ilimitadas.
5. Pasará mucho tiempo dentro de su casa; sus actividades en el exterior estarán muy limitadas por un tiempo. Puede resultarle difícil conseguir una niñera o una guardería para su niño y, por lo tanto, tener el tan necesario "tiempo solo" para usted.
6. Invertirá mucho tiempo en organizar citas con los terapeutas para que vayan a su casa y en llevar al bebé a las consultas médicas de seguimiento. Y también pasará mucho tiempo en esas consultas. Probablemente aumente su nivel de estrés mientras más lejos viva de los proveedores de atención médica de su bebé.
7. Es posible que deba organizar la entrega a domicilio de suministros médicos.
8. Desafortunadamente, probablemente deba pasar más tiempo del que le gustaría lidiando con la compañía de seguros.
9. Con suerte, estas preocupaciones se verán compensadas con la alegría de tener a su niño en casa con usted, al fin.

Cómo prepararse para el alta del bebé:

1. **Prepare su casa.** Además de las tareas normales de preparar una cuna para el bebé, prepare un carrito con suministros al alcance de la mano. Considere hacer inspeccionar la casa y, si el bebé necesitará de algún equipo, asegúrese de notificarlo a su empresa de energía, etc.
2. **Asista a cualquier clase que ofrezca la NICU.** Pueden incluir clases sobre cómo cuidar del bebé prematuro (y cómo se diferencia de un bebé nacido a término), cómo administrar los medicamentos, cómo realizar la RCP (reanimación cardiopulmonar) y cómo usar correctamente la silla para el auto.
3. **Pase la noche en la habitación del hospital si le ofrecen esta opción.** La mayoría de las NICU le darán la oportunidad de pasar la noche “en la habitación” para que pueda cuidar del bebé usted mismo; los enfermeros estarán a disposición si los llama. Se recomienda en especial para los padres primerizos, si el bebé irá a casa con cualquier tipo de equipo como un monitor de apnea u oxígeno, o si tiene mellizos o trillizos. Si no se siente cómodo y seguro después de una noche, probablemente pueda solicitar quedarse tantas noches como sea necesario para sentirse preparado para llevar el bebé a casa.
4. **Acepte servicios en el hogar, si están disponibles.** Si el bebé va a casa con problemas médicos significativos no resueltos, puede ser elegible para recibir servicios de enfermería domiciliarios, y todos los bebés con peso bajo al nacer son elegibles para los servicios de desarrollo de atención temprana. Un terapeuta irá a su casa para evaluar al bebé y para trabajar con él y con usted para asegurarse de que el bebé reciba toda la ayuda necesaria para tener las mejores posibilidades de alcanzar los indicadores del desarrollo.
5. **Antípese y prepárese para el aislamiento social durante la temporada del virus del resfriado en invierno.** Esto es especialmente cierto para la temporada del VRS (virus respiratorio sincitial), generalmente entre el 1.º de noviembre y abril. Se recomienda que no saque al bebé ni que reciba muchas visitas durante este periodo si está entre los primeros 6 a 12 meses de vida, debido al riesgo de contagiarse del VRS. Se recomienda evitar, en especial, el contacto con niños menores de 5 años, debido a que es más probable que transmitan el virus. Si tiene hijos de esa edad, vigílelos y hágales controles en busca de signos de infecciones respiratorias y limite su contacto con el bebé si tienen fiebre, tos o goteo nasal. Si los padres u otros cuidadores contraen un virus, usen una máscara cuando interactúen con el bebé. ¡Todos deben higienizarse bien las manos!
6. **Esté preparado para comentarios insensibles, incluso provenientes de familiares o amigos.** No saben lo que ha atravesado y no comprenden los efectos de la prematuridad en el bebé. Piense con anticipación cómo podría responder a preguntas o comentarios que le molesten.
7. **Intente preparar a los hermanos que pueda tener el bebé.** Hágales un recorrido de la habitación del bebé y asígneles un “trabajo” para ayudar a cuidar del bebé. Intente hacerse tiempo para pasar con los otros niños para que no se sientan dejados de lado o resentidos con el bebé.

8. **Sea proactivo respecto a su salud mental.** Aprenda sobre el trastorno de estrés postraumático, porque si es un parent que pasó por la NICU, tiene riesgos de padecerlo. Intente evitar cualquier disparador que note que le molesta, como ruidos fuertes/alarmas, etc. Esté atento a la depresión posparto y a los comportamientos obsesivo-compulsivos. Por supuesto, son difíciles de notar en uno mismo, así que, escuche a sus amigos, familiares y a los profesionales si sugieren que puede necesitar ayuda por problemas psicológicos.
9. **Acepte que sobrellevar la situación será un proceso que durará toda la vida.** Muchos padres creen que una vez que salen de la NICU, la vida volverá a ser “normal,” pero es posible que nunca sea como lo imaginó o esperó. A medida que crece el bebé, si no se desarrolla a la par de los niños de su edad o si tiene más problemas en la escuela de lo que pensaba, deberá procesar eso y velar la pérdida del niño que había imaginado que criaría.
10. **Esté preparado mentalmente para la posibilidad de que el niño necesite ser hospitalizado nuevamente.** Alrededor del 30% de los bebés con una enfermedad pulmonar crónica requieren ser hospitalizados por problemas respiratorios durante el primer año de vida. Justo cuando cree que las cosas van bien, el niño puede terminar de nuevo en el hospital. Esto provocará, nuevamente, una alteración de su rutina diaria y también traerá todos los recuerdos y las preocupaciones que tenía sobre la salud del bebé durante la primera hospitalización. Su riesgo de depresión aumenta si el bebé vuelve a ser hospitalizado, intente controlar sus sentimientos si esto ocurre y busque ayuda si lo necesita.
11. **No reduzca las expectativas que tiene de niño ni limite sus oportunidades de forma innecesaria.** Los médicos pueden haber indicado que el bebé tiene riesgos de un desarrollo pobre, pero no permita que eso limite cómo interactúa con el niño. Asegúrese de darle amor a su bebé y de brindarle las oportunidades adecuadas para crecer y desarrollarse. Pregúntele al especialista de atención temprana del bebé qué tipo de actividades son mejores para la edad y condición de su niño. Es natural ser protector con el niño, debido a que tuvo que luchar por su vida, pero no puede permitir que el pasado rija por completo el futuro. Intente encontrar un equilibrio entre proteger su salud y darle oportunidades de hacer cosas que otros niños hacen, en especial cuando sea más grande.
12. **Planifique tiempo sin su hijo, ya sea solo para usted o para usted y su cónyuge.** Necesita tiempo de “salud mental” y su relación también necesita que la nutran.

Acerca del autor

La Dra. Hall es una neonatóloga especialista, asesora de The Newborn Channel y autora de *For the Love of Babies: One Doctor's Stories About Life in the Neonatal ICU*. Visite su sitio web en www.suehallmd.com.