



HAND to HOLD  
Fragile Babies. Strong Support.

En Español

# Regresaremos a casa de la NICU

## 10 PUNTOS QUE QUEREMOS QUE USTED SEPA

¡Por fin llegó el momento de llevar al bebé a casa! Nos sentimos muy emocionados. Comencemos por decirles cuánto apreciamos todo el amor y el apoyo que nos han dado. Por favor, comprendan que vamos a continuar necesitando su ayuda y apoyo. ¡Nuestras vidas como padres de este pequeño milagro están empezando apenas! Tenemos mucho por aprender, pero queremos compartir contigo algo de lo que los doctores y enfermeras del bebé nos enseñaron y lo que significa para nuestra familia en este momento. Por favor, tomen en cuenta que hemos meditado todo esto con mucho cuidado y estas son las decisiones que hemos tomado. Estamos seguros de que saben que hacemos todo esto por nuestro bebé. A continuación algunas cosas que queremos compartir con ustedes:



**1. TAL VEZ AL PRINCIPIO NECESITEMOS TIEMPO A SOLAS.** Cualquier estancia en la NICU es muy difícil. La nuestra quizá fue más difícil que la de otros. Ahora que el bebé está en casa con nosotros, necesitamos tiempo para adaptarnos a nuestros nuevos papeles de padres de un bebé médicamente frágil. Por favor, comprendan que si bien queremos pasar todo el tiempo posible con ustedes, también necesitamos algunos días para adaptarnos a nuestra rutina y obtener el muy necesario descanso.

**2. NOS REGIMOS POR UN HORARIO.** Si bien ahora ya está el bebé en casa, aún seguimos la rutina establecida en el hospital. Estamos en un horario de todo el día y noche de lactancia, bombeo de leche, alimentos fortificados y suministro de medicinas. Nuestro bebé aún se está adaptando a la vida fuera del útero materno. Estamos intentando crear un entorno tranquilo y seguro para que nuestro bebé crezca y se desarrolle, mientras que al mismo tiempo, también intentamos organizar múltiples consultas con especialistas y terapeutas. **Los invitamos a llamar, enviar mensajes de texto o de correo electrónico antes de venir.** Y, por favor, no se sorprendan si les pedimos que se detengan a comprar algo en la tienda o la farmacia antes de venir.

**3. MIS OTROS NIÑOS ME EXTRAÑAN Y TAMBIÉN ME NECESITAN.** Si bien es críticamente importante que nos concentremos en el bebé, los otros hijos también nos necesitan. Es posible que los hermanos mayores se sientan desplazados o incluso un poco celosos. **Hacemos lo que podemos para pasar tiempo adicional con ellos, pero quizá necesitemos su ayuda.** Por favor, ayúdenos a establecer fechas para jugar con ellos, leerles, sacarlos a pasear o ayudarnos a enseñarles cómo participar en los cuidados del bebé.



**4. RESPETE NUESTRA NECESIDAD DE SER “ANTIMICROBIANOS”.** Si bien algunos recién nacidos se aclimatan al mundo de los gérmenes y gripas con facilidad, este no es el caso de nuestro bebé. Los bebés prematuros son especialmente susceptibles a complicaciones graves e incluso rehospitalizaciones debidas a lo que para usted y para mí no es sino una gripa ligera. El sistema inmunológico de nuestro bebé necesita tiempo para desarrollarse. Lo más importante que puede hacer para proteger a nuestro bebé es **ILAVARSE LAS MANOS!** Necesitamos que lo haga cada vez que nos visite y, especialmente, antes de cargar o tocar al bebé.

**5. POR FAVOR, COMPRENDA QUE EL CATARRO, LA INFLUENZA Y EL RSV ESTACIONAL SON AMENAZAS GRAVES.** Necesitamos hacer todo lo posible para evitar que nuestro bebé contraiga cualquiera de esas enfermedades. **Si no se siente bien o si sospecha, incluso ligeramente, que puede tener una posible enfermedad, por favor espere y visítenos en otro momento.** Algo que puede hacer para demostrar su interés es vacunarse, especialmente, contra la influenza y la tosferina. Y, por favor, no fume. Si fuma, no se ofenda si le pedimos que se bañe y se cambie la ropa antes de visitarnos.

**6. INVESTIGUE.** Como padres de un bebé en la NICU, hemos investigado mucho. **Nos complacerá mucho compartir lo que hemos aprendido, pero también ayuda si usted investiga por su cuenta.** Sugerimos visitar [www.handtohold.org](http://www.handtohold.org) o [www.preemiebabies101.com](http://www.preemiebabies101.com) como punto de partida. Aprenda acerca de prácticas seguras para dormir, desarrollo de la infancia temprana y condiciones que son frecuentes en los bebés prematuros. Hay muchas preguntas para las cuales aún no tenemos respuesta, como “¿Cuándo podrás ser menos protectora de la salud del bebé?” y “¿Cuándo alcanzará el mismo peso y desarrollo que otros bebés de su edad?”. Tendremos que esperar para averiguarlo. Al igual que otros niños, nuestro bebé se desarrollará conforme a su propio ritmo.

**7. AUNQUE ESTAMOS EN CUARENTENA, ANSIAMOS LA INTERACCIÓN.** Después del aislamiento durante la estancia en la NICU y de la larga cuarentena al llegar a casa, nos sentimos solos. Aunque no podamos verle con la frecuencia que quisiéramos, por favor, permanezca en contacto. Le agradeceremos que llame, envíe correos electrónicos y escriba. Envíe fotos o videos de su familia y nosotros haremos lo mismo. **¡Podemos compartir nuestro cariño sin compartir los gérmenes!**

**8. AÚN NECESITAMOS AYUDA PARA CUBRIR NUESTRAS NECESIDADES BÁSICAS.** Es cierto, aunque nos cueste trabajo decirlo. **Necesitamos su ayuda más que nunca, pero aún nos sentimos incómodos de pedirla.** Por favor, continúe trayendo comidas, haciendo mandados y cuidando de los niños cuando tomamos una muy necesaria siesta.

**9. CUANDO OFREZCA AYUDA SEA ESPECÍFICO.** Todos apreciamos oír “Dime si necesitas algo”, pero la realidad es que a menudo no estamos preparados para saber o pedir lo que en realidad necesitamos. **A lo mejor necesitará ser muy directo.** Anticipe las necesidades, y traiga un platillo. Lave una carga de ropa cuando nos visite. Compre una bolsa de pañales en su visita al supermercado. Póde nuestro pasto o lave nuestro auto. Lo apreciaremos mucho y devolveremos el favor en cuanto podamos.

**10. ESTÉ DISPUESTO A ESCUCHAR.** Necesitamos alguien con quien hablar. Algunos días queremos festejar y otros días nos sentiremos desalentados. Es importante que contemos con su permiso para compartir lo que sucede a nuestro bebé: lo bueno y lo malo sin recibir juicios. No esperamos que usted tenga las respuestas o que pueda arreglar la situación. Sólo necesitamos que nos escuche. **Y, sobre todo, por favor recuerde decimos que nuestro bebé es bello y fuerte y que somos padres maravillosos y que continuaremos siendo así.**

Para más información visite [www.handtohold.org](http://www.handtohold.org)

