

El papá en la NICU



El papá tiene un papel importante en la vida de su bebé. Cuando el papá se encuentra en la NICU después del parto, con frecuencia pasa por una variedad de emociones.

A veces el papá cree que su papel es de protector, pareja y el que gana el sustento. De repente estos papeles son más difíciles en la NICU. El papá con frecuencia tiene dificultad en aceptar que no puede cambiar ni controlar la situación.

**Esto puede resultar en sentimientos de miedo,
ira, culpa, dolor e incapacidad**

Esto puede resultar en sentimientos de miedo, A pesar de estar en la NICU, hay varias maneras en que puede cuidar de su familia.

- **Pase tiempo con su bebé.** Aprenda sobre la condición de su bebé y llegue a conocer al personal que cuida a su bebé. Entre más tiempo pase con él, más seguro se sentirá sobre el cuidado que le ofrece el hospital.
- **Haga preguntas.** Con frecuencia el papá se siente fuera del círculo. Consulte con el equipo médico y haga preguntas sobre el plan de tratamiento para su bebé. Pida información sobre los recursos que podrían proporcionar la ayuda necesaria a su familia.
- **Ayude a tomar decisiones junto con el equipo médico.** Infórmese a su pareja y equipo médico que quiere participar en las decisiones sobre el cuidado médico de su bebé.
- **Toque y acurruque a su bebé.** No hay cosa mejor para su bebé que el contacto físico, Cambie pañales, báñelo y utilice el método canguro. Léale y cántele a su bebé.
- **Busque apoyo.** A veces solo el poder hablar con otros sobre lo que está pasando puede ayudarlo a usted tanto como a su familia. Otros papás de la NICU (anteriores y actuales) pueden ser una gran fuente de apoyo porque tienen experiencias similares. Un grupo de apoyo de papás de la NICU es una maravillosa manera de conocerlos y compartir.

Póngase en contacto con nosotros para mayor información sobre El papá en la NICU o contacte a un papá a través del *One-on-One Mentoring Program*.

© 2017 NICU Helping Hands



El cuidado de la familia también incluye su cuidado personal. No puede cuidar a su bebé y pareja si no se cuida usted primero.

Duerma suficiente:

- Si duerme suficiente, come de manera saludable y hace ejercicio regularmente, estas son unas maneras importantes de reponerse y de eliminar el estrés que pueda tener.

Tome descansos:

- Tiene muchas responsabilidades ahora. Es importante que se tome el tiempo para hacer algo que le guste hacer para eliminar el estrés. El ejercicio. Los deportes, algún pasatiempo, o sencillamente jugar con los otros niños, puede ser de ayuda para renovar su energía y hacer que sea más sencillo enfrentar la situación en la que se encuentra.

Encuentre apoyo:

- Asista a las reuniones de apoyo para los papás de la NICU. Al establecer una red con otros papás que enfrentan la misma situación y con los que pueda relacionarse, ayudará para aligerar su estado emotivo. Nadie mejor que otro papá de la NICU podrá comprender lo que está sintiendo.

Utilice el espacio de abajo para anotar dudas o cosas que quisiera mencionarle al equipo médico.

Esta información tiene un fin únicamente educativo y no intenta ser un sustituto del consejo médico. Siempre debe consultar a su profesional médico si tiene preguntas sobre la salud de su bebé.



© 2017 NICU Helping Hands