

Los papás y la NICU: Su rol especial

Ha llegado su bebé, pero necesita atención médica especial en la unidad de cuidados intensivos neonatales o de recién nacidos (también llamada NICU). Como papá, puede estar preocupado por su bebé y su pareja, así como sus otros hijos en casa. También se preguntará de qué forma la estadía de su bebé en la NICU afectará su trabajo y cómo va a pagar los gastos médicos. Use esta información para ayudarlo a ver las maneras de afrontar la situación durante la estadía de su bebé en la NICU.

¿Cuáles son las emociones comunes?

Tal vez tenga sentimientos encontrados cuando su bebé está en la NICU. Tal vez se sienta:

- Atemorizado por la situación médica de su bebé y qué le traerá el futuro
- Triste porque el bebé está en el hospital y no en su casa como había planeado
- Abrumado por sentir exigencias de muchos lados. Eso puede incluir apoyar a su pareja, encargarse de las cuentas, atender cosas de la casa y el trabajo, pasar tiempo con sus hijos mayores y dedicarle tiempo al nuevo bebé.
- Preocupado por su pareja
- Amor y orgullo por su bebé
- Enojado por los cambios en su vida que significa la estadía en la NICU
- Frustrado por no poder ayudar a su bebé
- Feliz por el progreso y los obstáculos que vence su bebé

¿De qué manera mi pareja, mi familia y yo podemos afrontar esto juntos?

El nacimiento de un hijo enfermo puede crear tensión entre usted y su pareja, así como sus relaciones con otros parientes. Comparta lo que sienta con su pareja para que puedan darse apoyo mutuo. Estas son algunas cosas que tener presente:

- Los hombres y las mujeres suelen sobrellevar los problemas en forma distinta. Algunos hombres no hablan con su pareja de lo que sienten. En ese caso, la mujer puede sentir que a su pareja no le importa.

- Usted y su pareja pueden tener los mismos sentimientos, pero no siempre al mismo tiempo. No siempre estarán perfectamente “sincronizados”.
- Usted, su pareja y sus familias pueden reaccionar de forma diferente ante la misma situación. Hable de lo que siente. Escúchense mutuamente y traten de entender lo que siente el otro.
- Quizás usted, su pareja y sus familias no estén de acuerdo sobre cuánta información compartir con otros parientes y amigos. Es importante respetar las diferencias y decidir qué información están ambos de acuerdo en comunicar.

¿Cómo apoyo a mi pareja?

Mucho sucede durante la estadía en la NICU y puede haber muchas cosas que le preocupan a la mamá. Su pareja puede necesitar más apoyo y comprensión. Puede hacer lo siguiente para ayudarla:

- **Ayúdela a formar lazos afectivos.** Los primeros días después del nacimiento, su pareja puede estar demasiado cansada, incómoda o apenada de pasar tanto tiempo en la NICU. O tal vez se haya transportado al bebé a otro hospital para que le den atención médica especializada. Muestre a su pareja fotos del bebé y comparta los detalles de la atención médica del niño.
- **Tenga paciencia.** Los temores, dolor, fatiga y cambios hormonales de su pareja pueden hacerla más sensible de lo normal.
- **Reconfortela.** Su pareja puede sentirse responsable y culpable de la condición de su bebé. Reconfortela, escúchela y apóyela.
- **Si su pareja decide sacarse leche materna, apóyela en su decisión.** Ayude a preparar los biberones, asegúrese de que la leche se almacene correctamente y llévela al hospital para que esté lista cuando su bebé la necesite. La leche materna es el mejor alimento para la mayoría de los bebés y es aun mejor y más saludable para los bebés enfermos en la NICU.

Sepa las señales de la depresión posparto.

Tener un bebé en la NICU puede causar muchos sentimientos para las nuevas mamás. Si su pareja tiene sentimientos intensos de tristeza que duran más de dos semanas, tal vez tenga depresión posparto. La depresión posparto es una condición médica grave que debe tratarse para mejorar. Las señales de la depresión posparto incluyen:

- Sentimientos fuertes de vergüenza, culpa, desprecio o fracaso
- Cambios serios de estado de ánimo
- Cambios en lo mucho o poco que come o duerme
- Se siente cansada todo el tiempo
- En casos graves, piensa en hacerse daño a sí misma o al bebé

Por ser papá, usted tiene un rol importante de apoyar a su pareja y tal vez vea los síntomas de la depresión posparto antes de que ella se dé cuenta. Hable con su pareja y con el personal de la NICU si cree que ella tiene depresión posparto.

- **Ánimela a cuidar bien de sí misma.** Quizás no esté descansando lo suficiente ni esté comiendo alimentos sanos. Usted puede ordenar una cena saludable o acomodar su horario para que ella pueda tomarse tiempo para sí misma.

¿Cómo puedo participar activamente en el cuidado de mi bebé?

Usted tiene una función importante en el cuidado de su bebé. Estas son algunas maneras de participar:

- **Haga preguntas.** Puede hacer preguntas cuando el profesional de la salud (también llamado proveedor) ve a su bebé o cuando usted llama a la NICU para chequear cómo está su bebé.
- **Tenga en brazos a su bebé.** Hable con el profesional de su bebé para averiguar cuándo puede tener en brazos a su bebé. Usted puede sostenerlo en brazos aunque esté conectado a los equipos médicos.
- **Sea un miembro activo del equipo de atención médica que cuida a su bebé.** Tome las decisiones sobre el cuidado médico de su bebé junto con su pareja y los profesionales médicos del niño.

- **Cuide a su bebé.** Cuando su bebé esté listo, puede bañarlo, darle de comer, cambiarlo y tenerlo en brazos. Quizás al principio se sienta nervioso, pero los profesionales de su bebé le mostrarán qué hacer.

¿Cómo puedo hacer para dividir mi tiempo?

Tal vez usted se sienta abrumado por todo lo que tiene que hacer. Es imposible estar en todas partes al mismo tiempo. Planear sus días puede resultarle útil. Decida qué es lo más importante y deje que otras personas le ayuden con el resto de las cosas para que pueda pasar más tiempo con las personas que más lo necesitan.

- **Dedique tiempo a sus otros hijos.** Si tiene otros hijos, trate de pasar momentos especiales con ellos y reconfortelos diciéndoles que los quiere mucho.
- **Pida ayuda y acéptela.** Muchos familiares y amigos desean ayudar, pero no están seguros qué hacer. Los amigos y familiares pueden ayudar, por ejemplo, a cocinar, limpiar la casa, hacer las compras del supermercado y llevar a los niños a la escuela.
- **Pida ayuda para compartir información sobre su bebé.** Pida a un familiar o amigo de confianza que comunique la información que usted y su pareja convinieron en dar a conocer sobre su bebé.
- **Hable con su jefe.** Avísele sobre la condición del bebé en caso de que usted deba dejar el trabajo inesperadamente o que tenga que atender llamadas del equipo médico.

¿Cómo puedo cuidar de mí mismo?

Cuide de sí mismo para que pueda apoyar a su familia. Esto es lo que puede hacer:

- **Descanse lo suficiente y coma alimentos nutritivos.** Trate de acostarse temprano a la noche. Limite los dulces y refrigerios salados.
- **Tómese un descanso.** Trate de hacer actividades que le ayudan a aliviar el estrés, como practicar ejercicios, deportes, pasatiempos, ir al cine o jugar con sus otros hijos. Tomarse un descanso le ayudará a afrontar la situación y será más capaz de ayudar a su familia.
- **Busque apoyo.** Asista a un grupo de apoyo para padres de la NICU. Visite compartasuhistoria.org, la comunidad en línea de March of Dimes para las familias de la NICU. En ese sitio puede hablar con otros papás que han tenido un bebé en la NICU. Nadie lo entenderá mejor que otros papás que han pasado por lo mismo.

Cosas para recordar:

- **Espere sentir emociones fuertes.** Usted, su pareja y sus familias pueden tener distintos sentimientos en momentos diferentes.
- Haga lo que pueda por apoyar a su pareja.
- Usted tiene un rol importante en la vida de su bebé. Usted es parte del equipo de la NICU que trabaja para que su bebé sea más fuerte.
- Pida ayuda y acéptela.
- Cuide de sí mismo para que pueda cuidar de su familia.