

Familia y amigos en la NICU

La estadía de su bebé en la NICU también puede afectar a sus familiares, como sus otros hijos, sus padres y amigos. Ellos pueden sentirse tristes, preocupados y demostrar esas emociones de muchas formas. Es importante ser abierta y franca con la gente sobre lo que necesita en estos momentos.

Cómo pueden ayudar los amigos y familiares

Este es un momento estresante de su vida y es realmente importante conseguir la ayuda de otras personas. Tal vez a usted le cueste pedir ayuda, pero muchas personas desean ayudarla. Ellas simplemente no siempre saben cómo ayudar. Estas son algunas ideas de cómo pueden ayudarla sus amigos y familiares. Esta persona puede:

- Traerles comida a usted y a su familia
- Empacarle refrigerios para tener en el hospital
- Hacerle las compras del supermercado
- Ayudar con sus otros hijos
- Lavarle la ropa o limpiarle la casa
- Con su permiso, compartir novedades sobre su bebé en blogs, por correo electrónico o redes sociales
- Llevarla y traerla del hospital
- Ir con usted a reuniones en el hospital y tomar nota. Estas reuniones pueden ser con el equipo de profesionales de la salud de su bebé, el trabajador social de la NICU o el personal financiero del hospital.
- Quedarse con su bebé en la NICU para que usted pueda tomarse un descanso, si la NICU permite que los visitantes acompañen a su bebé cuando usted no está.

Si tiene más de un bebé en distintas salas de la NICU, pídale a una amiga o familiar que la ayude. Cada una de ustedes puede estar con un bebé.

Los abuelos en la NICU

Los abuelos de su bebé viven su propia experiencia única en la NICU. Es probable que sientan alegría por el nacimiento de su nieto, pero también preocupación por su salud. Quizás también les preocupe cómo usted y su pareja están sobrellevando la estadía del bebé en la NICU. Como padres y abuelos, ellos tienen una función muy importante en estos momentos.



Este recurso incluye algunos términos médicos que puede oír en la NICU. El significado de esas palabras aparece en la sección *Palabras que debe saber*, al final de este recurso.

Emociones normales de los abuelos

Los abuelos pueden tener sentimientos encontrados después del nacimiento de su nieto. Tal vez sientan:

- Preocupación por la condición médica del bebé
- Ira por las dificultades que enfrentan usted y su bebé
- Preocupación por saber cómo están sobrellevando la situación todos los miembros de la familia
- Frustración por no poder ayudar o aliviar la angustia de su familia
- Orgullo y alegría de tener un nuevo integrante en la familia

Hablar con los abuelos de su hijo

Hablar francamente con los abuelos de su hijo puede disminuir el estrés que siente durante la estadía de su bebé en la NICU. También puede ayudar a los abuelos de su hijo a entender más lo que usted necesita en estos momentos. Estos son algunos temas de los que hablar:

- **Dígales que usted y su pareja necesitan tiempo solos con su bebé.** Pero avíseles cuándo es un buen momento para que ellos visiten a su nieto en la NICU. Quizás se sienta más cómoda dejando la NICU si un familiar de confianza se queda con su bebé. Consulte con el personal de la NICU para asegurarse de que los abuelos puedan estar con su bebé si usted no está presente.
- **Compartan lo que sienten y sean pacientes.** Comparta cómo está afrontando la estadía de su bebé en la NICU y hable también con ellos sobre lo que sienten. Todos los miembros de la familia están bajo estrés y tal vez estén abrumados y de mal humor.

- **Deles ideas de cómo pueden ayudarle.** Tal vez los abuelos deseen ayudarle, pero no sepan cómo hacerlo. El apoyo de ellos fuera de la NICU es tan importante como dentro de la NICU. Aunque vivan cerca o lejos, los abuelos pueden hacer muchas cosas para ayudar a su familia mientras su bebé está en la NICU. En la página anterior vea la lista de cosas en las que pueden ayudar.

“Cuando Olivia llegó tan temprano, hubo tanto temor y confusión. Una vez en la NICU, la situación se calmó pero luego me di cuenta de que no estaba segura de mi rol. Fue un alivio cuando el personal me trató como parte del sistema de apoyo de Olivia. Significó mucho para mí, como abuela de Olivia, no tener que presentarme cada vez que iba al hospital ni explicar cuánto me preocupaba la situación”.

SHEREE

ABUELA DE UN BEBÉ PREMATURO

MÁS INFORMACIÓN

Visite nacersano.org y descargue la aplicación gratis Mi bebé en la NICU.