

Cómo ayudar a sus otros hijos a enfrentar la situación

Quizás se pregunte cómo ayudar a sus hijos a sobrellevar la situación cuando usted misma está teniendo problemas. ¿Y cómo encontrará tiempo para dedicarles a sus otros hijos cuando su bebé también la necesita? Hay muchas cosas que puede hacer para ayudar a sus otros hijos.

Emociones normales de sus otros hijos

Sus hijos pueden tener muchos sentimientos distintos durante la estadía de su bebé en la NICU. Anímelos a hablar de sus preocupaciones y a hacer preguntas. Reconfortelos diciéndoles que esos sentimientos son normales, y que usted a veces siente lo mismo.

Los hermanos mayores de un bebé en la NICU pueden sentirse:

- Confundidos de por qué el bebé debe quedarse en el hospital o por qué usted está tan angustiada
- Enojados por haber cambiado la rutina diaria y por estar separados de usted
- Celosos del nuevo bebé porque demanda tanto de su tiempo
- Culpables por sentir enojo hacia el bebé, y atemorizados de que esos sentimientos sean la causa de la condición del bebé
- Aislados y solitarios porque usted pasa más tiempo con el bebé que con ellos
- Preocupados de que el bebé esté sufriendo o de que muera

Comportamiento de sus otros hijos

Sus hijos mayores pueden empezar a actuar de otra manera durante la estadía del bebé en la NICU. Algunos regresan a comportamientos que ya habían abandonado o que son comunes de los niños más pequeños. Otros pueden portarse mal o incluso rechazarla a usted. Al actuar de esa manera, sus hijos le están diciendo que la necesitan.

Las siguientes son algunas conductas que pueden tener sus hijos mayores durante la estadía de su bebé en la NICU:

- Estar más apegados
- No escuchar con atención
- Sentirse irritables
- Orinarse
- Volver a tomar del biberón
- Chuparse el pulgar
- Tener problemas para comer o dormir
- Tener problemas en la escuela o con los amigos

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.

Maneras de ayudar a sus otros hijos

Hay muchas cosas que puede hacer para ayudar a sus hijos mayores durante la estadía del bebé en la NICU. Estos pasos pueden servir para reasegurarles que usted los quiere mucho.



Sea franca con sus hijos. Tal vez tengan muchas preguntas, pero no sepan cómo hacerlas. Explíqueles lo que está sucediendo con usted y el hermanito en palabras que puedan entender. Estos son algunos ejemplos:

- El bebé es demasiado pequeño o está muy enfermo para venir a casa y tiene que quedarse en el hospital hasta que crezca un poco más y sea más fuerte.
- Usted tiene que estar fuera de la casa más de lo normal para acompañar al bebé en la NICU.
- A veces usted estará angustiada o incluso llorará porque está preocupada por el bebé, pero no está molesta con sus hijos por algo que han hecho.

Trate de no cambiar la rutina diaria de sus hijos. Eso podrá ayudarles a que la situación sea menos estresante. Cuando no pueda estar en casa, pida a un pariente o a otra persona que los lleve al parque o a hacer otras actividades que sus hijos disfrutan.

Calme las preocupaciones de sus hijos.

Algunos niños temen que sus padres los querrán menos ahora que ha llegado el bebé. Dígales a sus hijos que los ama y explique por qué son especiales. Asegúrese de que sus hijos entiendan que no hicieron nada para causar que el bebé esté enfermo. Algunos niños temen que se los vaya a hospitalizar en la NICU si se enferman. Dígales que solo los bebés enfermos necesitan atención especial en la NICU y no los niños grandes y fuertes como ellos.

Avise a las personas que cuidan a sus hijos sobre la estadía de su bebé en la NICU.

Explique a las personas que cuidan a sus hijos, ya sea de la guardería o maestras de la escuela, que su bebé está en la NICU. Ellos pueden darles más apoyo a sus hijos y avisarle si hay problemas o cambios de comportamiento.

Cómo incluir a sus otros hijos en el cuidado del bebé

Es importante que sus hijos interactúen con el hermanito desde un primer momento. El nacimiento del bebé es un acontecimiento importante para toda la familia, y no es bueno que los hijos mayores se sientan dejados de lado.

Sus hijos pueden hacer estas actividades en casa para ayudar a cuidar al bebé mientras está en la NICU:

- Hacer dibujos para colocar cerca de la cuna del bebé.
- Escoger una foto favorita de ellos o de la familia para tener cerca de la cuna del bebé.
- Escoger un animal de peluche u otro juguete suave para llevar a la NICU.
- Armar un álbum con fotos del bebé.
- Escribir su propio cuento sobre el nacimiento del hermanito.
- Ayudar a preparar el cuarto del bebé para cuando llegue a la casa.

Preparar a sus otros hijos para la NICU

Muchos niños sienten gran entusiasmo por conocer al nuevo hermanito. Cada NICU tiene sus propias reglas sobre la visita de los hermanos. Algunas NICU solo permiten a los hermanos mayores de cierta edad o durante un horario de visita. Averigüe cuáles son las reglas de su NICU; luego hable con sus hijos antes de ir a la NICU sobre lo que verán y oirán.

Estas son sugerencias para preparar a sus hijos para las visitas a la NICU:

Planee mantener las visitas cortas (menos de 30 minutos). Algunos niños pierden interés fácilmente. Asegúrese de que haya otro adulto para ayudarla con sus hijos para que usted pueda quedarse con el bebé después de que los niños se marchen.

Describa lo que tal vez vayan a ver. Explique a sus hijos qué aspecto tiene el hermanito, incluso su tamaño. Describa la cuna (incubadora) y los equipos médicos que ayudan al bebé. Muestre a sus hijos fotos o videos del bebé antes de que visiten la NICU. Dígales que los tubos y cables adheridos al bebé no lo lastiman.

Explique lo que hacen los equipos de la NICU. Tal vez las máquinas de la NICU les resulten menos atemorizantes si les explica lo que hacen algunas de ellas:

- La incubadora ayuda a mantener al bebé a una temperatura cálida y lo protege de los gérmenes.
- El respirador lo ayuda a respirar hasta que tenga los pulmones fuertes para respirar por sí mismo.
- La IV (línea intravenosa) le da al bebé alimento para ayudarlo a crecer si es demasiado pequeño o está muy enfermo para comer.

Explique también que algunos equipos son ruidosos y que pueden sonar alarmas para

avisarles a los médicos y a las enfermeras que un bebé necesita que lo atiendan.

Dígales a sus hijos lo que pueden hacer y cómo comportarse en la NICU. Explíqueles:

- Que deben lavarse las manos cuando entran en la NICU
- Si pueden tener en brazos al bebé o si deben esperar a que sea más fuerte
- Si tienen que quedarse junto a la cuna del bebé y portarse bien o si pueden jugar en una sala para hermanos del hospital
- Quién los llevará a casa después de ver al bebé

Hable con sus hijos después de la visita a la NICU. Vea si tienen preguntas sobre el bebé o los equipos. Respóndalas de manera sencilla pero franca.



Palabras que debe saber

incubadora — Una cama o cuna de plástico transparente que ayuda a mantener el calor del cuerpo del bebé. Las familias pueden tocar a su bebé mediante orificios en el costado de la incubadora. Es posible que el personal de la NICU también use los nombres Giraffe® o Isolette®.

IV — Ver vía intravenosa.

NICU — También se le llama unidad de cuidados intensivos neonatales o para recién nacidos. Es el lugar en el hospital donde se da atención médica especial a los recién nacidos.

vía intravenosa — También llamada vía endovenosa o IV. Un tubo que se inserta con una aguja en la vena (vaso sanguíneo que retorna sangre al corazón) del bebé. Sirve para inyectar líquidos, como fluidos, medicinas y sangre por la IV.