

# Bienestar emocional de padres con neonatos en cuidado intensivo (NICU)

Cada persona que espera un bebé tiene esperanzas y sueños de cómo será la vida una vez que nazca el bebé.

La vida puede ser completamente diferente de lo imaginado si el bebé nace y debe estar en la unidad de cuidado intensivo neonatal o NICU.

Culpa, miedo y decepción son sentimientos normales que casi todas las personas tienen si su recién nacido está en la (NICU).

Ya muy avanzado el embarazo, fue cuando supimos que serían gemelos y que podrían tener complicaciones y tal vez pasar un par de días en cuidado intensivo. Aun entonces no nos dimos cuenta de la realidad, del tiempo que tendríamos que estar allí, la severidad de su condición, de su salud, en ese momento no tenía la ansiedad que más tarde tuve.

Cuando los padres se enteran que su bebé va a estar en la NICU, es petrificante. Es inesperado. No saben lo que va a suceder. Lo que todos los padres sentirían cuando su hijo corre peligro y no saben qué está sucediendo.

Al ver a los bebés en las incubadoras con los cables, creo que algo que provoca la mayor ansiedad para una madre es verlos por primera vez y no poder abrazarlos. Solo los veía, desde lejos, que no estaban cómodos. Tu instinto es cargarlos y abrazarlos. Los llevas dentro de ti por meses y de repente no puedes ni cargarlos.

Uno de cada tres padres de bebés nacidos antes de las 30 semanas de gestación, van a tener problemas de depresión y ansiedad.

Y no solo son las madres las afectadas. Casi la misma cantidad de los padres tienen depresión y ansiedad debido a bebés prematuros.

El verlos con todos esos cables, fue muy... no sabía qué hacer. Sentía que estorbaba no podía hacer nada. Quería poder... ayudar, pero sabía que no podía hacer nada.

Los padres con bebés en la unidad de cuidado intensivo son más propensos para la depresión y problemas de ansiedad. Lo que también sucede con los partos normales. La preocupación por la seguridad del bebé aumenta esta depresión y ansiedad normales, y podría empeorar si el bebé tiene que estar en la unidad de cuidado intensivo.

La ansiedad, depresión y el trastorno de estrés postraumático que tienen los padres de bebés prematuros o enfermos, pueden durar por meses o años.

Creo que la pregunta que todo padre se hace en esta circunstancia, es si lo que sienten es normal. Acaban de pasar por esta experiencia terrible, mucha ansiedad y algunos de estos sentimientos son normales. Es fuera de lo normal? Son mi depresión y ansiedad muy profundos?

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Bienestar emocional de padres con neonatos en cuidado intensivo (NICU)

han durado demasiado? Son de beneficio los recursos que tengo? Hacer preguntas y hablar con tu pareja y con profesionales médicos serán de ayuda.

Hay cuatro cosas importantes que puedes hacer para mejorar tus posibilidades de una depresión o PTSD.

Uno: Ten contacto frecuente de piel-a-piel con tu bebé, lo más posible. Puede estabilizar a los bebés prematuros y ayudar a que el cerebro se desarrolle de manera óptima.

Dos: Aprende lo más que puedas las señales que te da tu bebé para que te sientas segura al cuidarlo. Toma las clases que ofrece la NICU.

Tres: Pide que te pongan en contacto con un tutor que pueda ayudarte y guiarte por tu experiencia en la NICU.

Y cuatro: Mantente informado para que puedas ayudar a tu bebe y te sientas más conectado y en control. Habla con las enfermeras y con los doctores de tu bebe a diario, visita la NICU cuando puedas.

Uno de los factores que en realidad ayudaron a aliviar la ansiedad durante el proceso entero fue conocer a las enfermeras y a los doctores, y sentirme más relajada para hacer preguntas.

Creo que es importante que los padres pidan el apoyo y tratamiento durante este periodo difícil. El apoyo empieza aquí. Los doctores y enfermeras de la NICU van a ser abiertos y comunicarse contigo y este es el primer paso.

Es fácil tener un papel secundario mentalmente y físicamente, así que fue muy bueno que alguien me preguntara si estaba bien, si me sentía deprimida.

Habla con tu pareja, sobre lo que estás sintiendo. Tus amigos, compañeros de trabajo están listos para escucharte y ayudarte. Hay veces cuando necesitamos a alguien neutral que nos escuche y nos ayude. Un terapeuta es muy bueno para esto y hay terapeutas disponibles. Es posible que sientas que necesitas más tratamiento. El medicamento tiene una función para la depresión y la ansiedad.

La estancia de tu bebe en la NICU va a tener un impacto real y duradero para ti. Debes entender las emociones complejas que crea un nacimiento especialmente si tu bebé es prematuro o enfermizo.

Si sufres, tienes menos energía para apegarte a tu bebé y tu bebé te necesita.

Un recurso valioso puede ser el trabajador social de la NICU. Aprender más sobre cómo te afecta tener a tu bebé en la NICU es importante para ayudar a enfrentarte a los sentimientos de tristeza y depresión.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Bienestar emocional de padres con neonatos en cuidado intensivo (NICU)

El consejo que me gustaría darles a los nuevos padres o a quienes tienen a un bebé en cuidado intensivo, es de fiar el sistema... para en realidad saber que tienen la mejor atención médica.

Trata de enfocarte en cómo está tu bebé en general, en los resultados y no en lo que puede dejarte exhausto emocionalmente. Piensa a largo plazo y sé feliz de esto.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

