

# Cómo cuidarse mientras su bebé está en la UCIN

Es probable que esperara que tener un bebé recién nacido fuera un desafío.

Pero nada prepara a unos padres para lo que se siente al tener un bebé en la unidad de cuidados intensivos neonatales UCIN.

Usted puede sentir muchas cosas. Temor, preocupación, cansancio... Y puede sentir que no debe o no quiere dejar a su bebé.

Si está estresado y tiene poca energía, es más probable que se enferme.

Por eso es importante recuperar las fuerzas tomando tiempo para cuidarse.

Es probable que la experiencia de la UCIN no sea parecida a ninguna otra cosa que haya experimentado jamás.

Pero, aún así, puede ser útil pensar en las cosas o las personas que le han ayudado a superar otros momentos difíciles de su vida.

Está bien si no puede pensar en nada específico.

Aprender lo que les funcionó a otros padres tal vez le ayude a encontrar maneras de cuidarse usted.

Estas son algunas cosas que puede probar: Puede ser útil hablar con un amigo cercano sobre lo que siente.

A veces, simplemente decir cosas en voz alta puede hacer que se sienta menos solo.

O trate de llevar un diario para expresar sus pensamientos y sentimientos.

Nadie en su situación puede hacerlo todo solo.

Está bien pedir ayuda con los mandados o las cosas que hay que hacer en casa.

Pídale a un amigo de confianza que sea su representante... alguien que pueda hacer llamadas por usted o pueda organizar un calendario para programar cosas como la entrega de comidas.

Otros padres con bebés en la UCIN han descubierto que tomar tiempo para recuperarse les ayudó.

Si usted tiene una rutina diaria, como cenar en casa todos los días, salir a caminar y dormir tanto como necesite, es más probable que regrese a la NICU con energía y listo para ayudar a su bebé.

El equipo de la NICU está ahí para cuidar a su bebé, pero incluso ese personal trabaja por turnos.

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.



# Cómo cuidarse mientras su bebé está en la UCIN

Así que usted también necesita descansos.

Cuando usted está descansado y se cuida, puede ofrecerle a su bebé el mejor cuidado.

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.

