



Mira el video

## Mi bebé necesita cirugía



### Descripción general

Su bebé está por ser operado. Es normal que usted esté preocupado por ello. Pero no deje que esto lo abrume. Hablemos acerca de cómo prepararse a sí mismo y a su bebé.

### Haga preguntas

Primero, sepa que usted es un miembro importante del equipo de atención médica de su bebé. Por lo tanto, tome un papel activo en su cuidado. Haga preguntas. ¿Cómo será la cirugía? ¿Cuánto durará? ¿Cuáles son los riesgos? ¿Qué puede esperar durante la recuperación? Siga preguntando hasta que obtenga las respuestas que necesita. Mantenerse informado ayudará a calmar su inquietud.

### Prepárese

Ahora, prepárese. Antes de la cirugía de su bebé, visite el hospital. Recórralo y reúnase con el cuerpo médico. Hable con los miembros de la familia y con amigos que le puedan ayudar durante y después de la operación. Busque un grupo de apoyo, si piensa que eso le ayudará. Y considere la posibilidad de escribir acerca de lo que está pensando y sintiendo durante esos momentos.

### Tranquilice a su bebé

Cuando su bebé esté en el hospital, trate de mantenerlo tranquilo y contento. Hábile con una voz que lo serene. Quédese con él, sosténgalo y acúñelo toda vez que sea posible. Proporcionele artículos que lo conforten, como una manta, un animalito de peluche o un chupete. Léale un libro o ponga música relajante.

### No olvide sus necesidades

Por último, no olvide sus propias necesidades. Trate de comer comidas y antojos saludables. Encuentre tiempo para moverse y obtener aire fresco cuando lo necesite. Quizás le sirva intentar con técnicas de relajación, como la meditación, la respiración controlada y el yoga. Para obtener más consejos, consulte con su médico.