

the magic of everyday  
**moments**<sup>®</sup>

# Llegada

Cómo encontrar la Magia  
de los Momentos Cotidianos  
(Magic of Everyday Moments<sup>®</sup>)  
Con Su Bebé en la Unidad  
de Cuidados Intensivos  
Neonatales (UCIN)



# Prematura

Llega a usted gracias a:



Patrocinada por  
Johnson & Johnson Pediatric Institute

# CONTENIDO



Llegada prematura.....	3
Sus sentimientos sí son importantes.....	4
Estar allí, en la UCIN, al lado de su bebé.....	6
Dormir y despertar.....	8
Los cuidados de su bebé.....	10
Alimentar a su bebé.....	12
Camino a casa.....	14
Referencias.....	19
Recursos para los padres de familia.....	19

# LLEGADA PREMATURA:

**Cómo Encontrar la Magia de los Momentos Cotidianos (Magic of Everyday Moments®) Con Su Bebé en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (UCIN)**

**USTED** es la persona más importante del mundo para su bebé. Aunque su hijo, o hija, llegó antes de lo esperado y está permaneciendo en la UCIN, existen muchas maneras de amarlo, cuidarlo y de forjar vínculos con su bebé durante los momentos cotidianos que comparten. La relación tan especial que tiene con su hijo lo llenan de amor y apoyo necesarios para crecer más fuerte. La cuidadosa atención que usted le brinda también lo ayuda a beneficiarse del profesionalismo médico de la UCIN.

Como padres de familia, ustedes son los miembros esenciales del equipo de la UCIN. Antes de que su bebé naciera, su bebé escuchaba y reconocía su voz y la de los miembros de su familia antes de reconocer otros sonidos. Su calor, su olor y sus caricias continúan siendo el centro de equilibrio de su bebé en la UCIN.

Debido a que los bebés prematuros pueden ser diferentes a los bebés a término—en aspecto físico, interacciones y comportamiento—a veces suele ser difícil saber cuál es la manera “correcta” de satisfacer las necesidades de su bebé. Este folleto describe algunas de las maneras en las que usted puede vivir la magia de los momentos cotidianos con su bebé, tanto durante su estadía en la UCIN como cuando llegue a casa.

Cada bebé es único, y también lo es cada UCIN. Algunas de las sugerencias de este folleto pueden llegar a serles útiles a usted y a su bebé de manera inmediata. Otras pueden llegar a serles útiles varias semanas o meses después. Establezca la comunicación con el equipo médico en la UCIN para dialogar acerca de las esperanzas y anhelos que tiene para su bebé y para determinar de qué manera puede participar en su cuidado.

# SUS SENTIMIENTOS SÍ SON IMPORTANTES

## Sus sentimientos sí son importantes

Al igual que la mayoría de los padres primerizos, probablemente usted esté lleno de alegría, amor y esperanzas para el futuro de su niño. Pero, como muchos otros padres de bebés que están en la UCIN, el nacimiento de su bebé seguramente fue inesperado. Es posible que usted haya dejado el hospital antes que su bebé. El podría estar pasando por una diversidad de dificultades con su salud y usted quizás tenga que tomar decisiones importantes en cuanto a sus cuidados.



Estos pueden ser momentos de estrés. Algunos padres hasta llegan a cuestionarse su rol e importancia en la vida de sus bebés. Quédese tranquilo. Los estudios han demostrado que los niños que permanecen en la UCIN están tan "ligados" o apegados a sus padres como los niños que han tenido un comienzo más tradicional (no UCIN) en la vida familiar.<sup>1</sup>

También es común que los padres tengan un sentimiento de culpabilidad o incompetencia después de un nacimiento prematuro. Algunos llegan a preguntarse si el nacimiento prematuro se debió a algún error que cometieron. Se preocupan pensando que algo que hicieron durante el embarazo ocasionó la llegada prematura del niño. Otros padres también luchan contra el sentimiento de que su hijo es como un ser extraño. A pesar de que estos sentimientos son intensos y difíciles de superar, generalmente desaparecen con el tiempo.

<sup>1</sup> Goldberg, S., & DiVitto, B. (1995). Parenting children born preterm. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of Parenting: Vol. 1: Children and parenting*, (pp. 209-231). Mahway, NJ: Erlbaum.



## Y usted, ¿cómo se siente?

Es muy común sentirse triste, enojado, nervioso y atemorizado cuando un bebé está en la UCIN. Durante este tiempo, preste atención a sus sentimientos y hable con su pareja acerca de cómo él o ella se siente. Hablar con los amigos y la familia también puede resultar muy útil. Si sus sentimientos están interfiriendo con su propio cuidado personal o con el cuidado de su bebé, tal vez esté sufriendo de depresión. Los estudios demuestran que muchos padres sufren de cierto grado

de depresión en los meses posteriores al nacimiento de su bebé prematuro o después que el bebé llega a casa o ambos. Tenga en cuenta que la depresión es común también en los papás, aunque a menudo no se le da importancia a sus sentimientos. La depresión puede variar en intensidad, desde la más leve hasta la más profunda.

Obtener la ayuda necesaria es importante. A los padres del bebé, cuya vida empezó en la UCIN, puede llevarles tiempo para sentir que la situación mejora, que regresan a la normalidad, y que recuperan la confianza. Ustedes no se encuentran solos.

Si gusta más información o si necesita apoyo emocional, hable con un profesional de la salud que le inspire confianza o visite:

[http://www.nacersano.org/prematuro/9324\\_9752.asp](http://www.nacersano.org/prematuro/9324_9752.asp)

# ESTAR ALLÍ, EN LA UCIN, AL LADO DE SU BEBÉ

## Si su bebé pudiese hablar diría:

*Escuchar tu voz, sentir tu piel, y tenerte a mi lado me hacen sentir amado y me ayudan a hacerme fuerte. Sé que doy la impresión que no sé que estás ahí, pero si lo sé. Ya estoy familiarizado con tu olor y con tu voz. En cuanto esté un poquito más grande, empezaré a abrir mis ojos y a mirarte. Por ahora, estoy utilizando todas mis fuerzas para crecer.*

Estar al lado de su bebé es lo mejor que puede hacer por él, pero no se preocupe si no va a la UCIN de vez en cuando para tomarse un “descanso”. Cuando no pueda ir a la UCIN, deje una foto de la familia en la incubadora de su bebé o una grabación en la que usted le habla suavemente a su bebé. Hable con el equipo de salud de la UCIN sobre éstas u otras ideas para permanecer en contacto con su bebé.

Cuando esté con su bebé y mientras lo observa y lo sostiene puede aprender mucho de él, como por ejemplo:

- cómo demuestra que está alerta y listo para interactuar
- qué lo molesta o agobia
- cómo calmarlo
- cuándo no se está sintiendo bien o algo no está bien
- cuándo necesita descansar de la interacción
- cómo le gusta que lo sostengan y lo alimenten, y cómo le gusta dormir

Su bebé se comunica con usted a través de su comportamiento. El solo hecho de observarlo le ayuda a entender lo que le está tratando de decir.

Una vez que se familiarice con las señales que le da su bebé, el siguiente paso es responder de una manera perceptiva. Por ejemplo, puede haber notado que su bebé se calma cuando se lleva sus propios dedos a la cara. Usted puede ayudarlo a llevarse los dedos a la cara para que se calme cuando está intranquilo. A veces, determinar cuál es la mejor forma de responderle es un proceso de prueba y error. Puede que tenga que intentar diferentes maneras hasta acertar con lo que da resultado. Cada bebé es único y se le calma de diferentes formas.

Lo que Usted Puede Hacer	Lo que su Bebé Está Aprendiendo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Háblele y cántele a su bebé con una voz calmada y serena.</li> <li>• Léale con voz suave algún libro o carta que haya escrito para él.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A reconocer el sonido de su voz.</li> <li>• A sentirse querido y especial</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déle uno de sus dedos para que lo sujete.</li> <li>• En lo posible, cargue a su bebé.</li> <li>• Delicadamente coloque su mano sobre el brazo, pierna o cuerpo del bebé.</li> <li>• Déle a su bebé una bufanda o prenda que haya usado, que tenga su olor, para que él pueda olerla y tenerla cerca.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que los cariños pueden ser reconfortantes.</li> <li>• Que puede contar con usted.</li> <li>• A reconocer y distinguir su olor.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ayúdelo en sus esfuerzos para calmarse por sí mismo. Envuélvalo. Intente distintas maneras de cargarlo. Déle algo para que sostenga, para que succione o para que empuje con sus pies.</li> <li>• Permanezca atento a las señales de sobrestimulación tales como: distanciamiento, cambios en la respiración, expulsar saliva, arquear la espalda, fruncir el ceño o hipo.</li> <li>• Comparta lo que usted observa acerca de su bebé con el personal de la UCIN. Es muy importante que ellos tengan esta información.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que usted lo calmará y le enseñará como calmarse por sí mismo.</li> <li>• Que puede confiar que usted es fuente de protección y de seguridad.</li> <li>• Que usted comprende y respeta sus señales.</li> </ul>





# DORMIR Y DESPERTAR

## Si su bebé pudiese hablar diría:

*Dormir me ayuda a crecer y ser fuerte. Aun cuando mis ojos están bien cerrados hay tanto que está pasando dentro de mí. Mi cuerpo está luchando por crecer, mantener la temperatura adecuada, controlar mis movimientos y mantener la calma. A veces me siento fuerte como para abrir mis ojos y buscarle. Sé que puedo confiar en ti para que me ayudes a sentirme tranquilo y protegido nuevamente.*



## Los bebés pasan por cinco fases de sueño y de alerta:

- **Sueño profundo:** Los ojos de su hijo están cerrados y la respiración es lenta y regular.
- **Sueño activo:** Los ojos de su bebé están casi cerrados. Si están abiertos, no están enfocados en nada. Su respiración es irregular. Se puede observar contracciones faciales, sonrisas, movimientos de los ojos debajo de los párpados y movimientos corporales.
- **Somnolencia:** Es el momento en el que su bebé se está despertando o se está quedando dormido otra vez. Sus ojos están casi cerrados, no están enfocados en nada. Aun cuando sus ojos permanecen abiertos, esto no significa que esté despierto.
- **Intranquilo:** Su bebé puede expresarse con gruñidos o llorar y mover los brazos, piernas, cabeza o cuerpo para mostrar malestar o molestia.
- **Bien alerta:** La respiración es regular y los ojos de su bebé están abiertos y radiantes. Está listo para interactuar con usted.

Recuerde que es posible que los bebés prematuros no tengan ciclos de sueño-alerta bien desarrollados. Pueden despertar repentinamente. Pueden permanecer dormidos cuando usted cree que deberían estar despiertos. O pueden pasar rápidamente del sueño al estado alerta.

Su hijo quizás permanezca alerta por períodos cortos—tan cortos como segundos a la vez. Pero su fase de alerta aumentará en forma gradual a medida que crece.

## Lo que Usted Puede Hacer

- Preste atención cuando su bebé esté intranquilo y disminuya la intensidad de la interacción.
- Espere para que su bebé vuelva a conectarse con usted otra vez. Puede que la mire o se vuelva hacia usted o abra sus ojos.

- Trate de que siempre sea el mismo grupo del personal quien atienda a su bebé.
- Si esto no fuera posible, encuentre la manera de que los que atienden directamente a su bebé compartan la información y establezcan rutinas predecibles. Esto hace que el cuidado de su bebé sea lo más consistente posible.
- Esté atenta a los ciclos de sueño-alerta de su bebé. Preste atención a los patrones de sueño. ¿Existen momentos en los que su bebé disfruta más de algunas actividades que de otras, como el baño?
- Pida al equipo de médicos del bebé que adapten los niveles de alumbrado y de sonido en la UCIN para que concuerden con las horas de sueño y de alerta de su bebé.
- Haga un plan de cuidados de su bebé con el personal de la UCIN para "agrupar" sus cuidados a la misma hora (por ejemplo, ponerle los pañales, hacerle los chequeos vitales, darle la medicina, etc.) en vez de interrumpir el sueño del bebé para realizar cada uno de éstos cuidados por separado.

- Fíjese cuando su bebé esté alerta. Devuélvale sus miradas y háblele cariñosamente, cántele o acarícielo. Vea como responde su bebé. No lo haga si observa que esto es demasiado para él.

## Lo que su Bebé Está Aprendiendo

- Que usted comprende y respeta sus señales.
- Que puede confiar en usted.

- Que sus necesidades individuales son importantes.
- Que existen momentos para descansar y otros para interactuar con los demás y con el mundo que lo rodea.
- Que existe una rutina diaria predecible.



- A reconocer la voz y el contacto suyos y de los que lo cuidan.
- Que es amado.

# LOS CUIDADOS DE SU BEBÉ

## Si su bebé pudiese hablar diría:

Ser parte de una familia me hace sentir tan bien. Cuando me observas mientras duermo, cuando me sostienes mientras me alimentas, cuando me das tu dedo para tener de donde sujetarme—sé cuán valioso soy para ti. Aun cuando todavía no

hayamos llegado a casa, sé que eres la persona más especial para mí, así como yo lo soy para ti. Tu amor me fortalece.

Cuando esperaban al bebé y pensaban como serían sus primeros días de vida, probablemente nunca imaginaron la UCIN. Es posible que tengan un sentimiento de pérdida debido a que en estos momentos ustedes no son los únicos que cuidan del bebé. Sin embargo, el amor que le demuestre a su bebé durante el tiempo que comparten juntos es más importante que todo el cambio de pañales del mundo entero. Y recuerde—al estar al lado de su bebé usted está haciendo algo muy importante por él. A medida que su bebé se haga más fuerte habrán muchas más oportunidades para formar parte integral de sus cuidados diarios.

Hasta que llegue ese momento, lleve un diario de sus experiencias en la UCIN. Hable con el personal de la UCIN para enterarse qué han observado de su bebé y háganles saber sus propias observaciones. ¿Es enérgico? ¿Es tranquilo? ¿Fuerte? ¿Observador? Escriba sus pensamientos para compartirlos más tarde con su bebé, cuando le cuente la “historia” de su nacimiento.



## Lo que Usted Puede Hacer

## Lo que su Bebé Está Aprendiendo

- Hable con las enfermeras de su bebé para saber cómo está y si han habido cambios desde la última vez que lo vio.
- Haga todas las preguntas necesarias para entender los procedimientos o el estado de salud de su hijo.
- Comunique las necesidades de su hijo.
- Converse con el equipo médico de su hijo para saber en qué podría ayudar o cómo participar cuando se encuentre en la UCIN.
- Comuníquese al equipo de enfermeras lo que va a querer que se le notifique cuando usted no se encuentre en la UCIN.

- Que usted se interesa en él y se hace parte de su vida.
- Que usted será su “voz” en la UCIN.
- Que usted está pensando en él aun cuando no pueda estar ahí.

- Celebre las primeras novedades de su bebé—la primera vez que lo cargue, la primera vez que use ropa, la primera vez que coma por la boca.
- Lleve una cámara fotográfica a la UCIN. Pídale al personal que le tome fotos a usted y a su hijo. (Tenga cuidado con el flash en los ojos).

- Que es fuerte y que crecerá aun más fuerte.
- Que usted se deleita con sus logros y que está orgulloso de él
- Que lo valora y lo ama.
- Que la vida puede estar llena de alegrías.

- Pregunte acerca del método “madre canguro” (piel-con-piel) —cuando a los bebés se les sostiene entre los senos de su madre o sobre el pecho de su padre.
- Participe en el cuidado diario de su bebé, como tomarle la temperatura, pesarlo, cambiar las sábanas, cambiarle el pañal, bañarlo, y otras actividades más. También puede asistir en tareas como: colocar una sonda de alimentos, cambiar las bolsas de alimentación o tratar las heridas.

- Su contacto y su olor.
- Que pasar tiempo con usted es agradable.
- A confiar en usted.
- A contar con usted para que lo tranquilice en momentos difíciles y durante intervenciones médicas dolorosas, si las hay.
- Que sus caricias son delicadas y están llenas de amor.

# ALIMENTAR A SU BEBÉ

## Si su bebé pudiese hablar diría:

*Comer me hace crecer y ser fuerte. Y me da una oportunidad de pasar un momento especial contigo. ¡A veces comer es una tarea bastante difícil!*

*Succionar por unos minutos me cansa.*

*Cuando eres paciente conmigo y me das tiempo, es más agradable succionar y deglutir. Con el tiempo, lo haré mejor—ya lo verás.*



Alimentar a su bebé es mucho más que nutrirlo. Es una oportunidad para conectarse con él y brindarle afecto. Cómo se alimenta a un bebé en la UCIN depende de la edad y estado de salud del bebé. Podría alimentarse por sonda NG (sonda naso-gástrica), OG (oral-gástrica) o G (gastrostomía). Si está preparado, su bebé podría recibir alimentación por la boca, ya sea pecho o biberón. La lactancia materna puede resultarle difícil a un bebé prematuro. Sin embargo, sí es posible amamantar en la UCIN, y la leche materna es el mejor alimento para su bebé. Pida una consulta con la especialista en lactancia del hospital para obtener información y ayuda con la lactancia y la extracción de la leche materna.

Cualquiera que sea el método de alimentar a su bebé, hable con el equipo médico sobre las maneras en las que usted puede participar. Estar presente durante las horas de la alimentación de su bebé la ayuda a reconocer y responder a las señales de hambre o de satisfacción de su bebé. Estos momentos de interacción afectiva también le brindan a su bebé muchas experiencias positivas con respecto al gusto, tacto, olfato, vista y oído.

Mientras alimente a su bebé, trate de apartar la mirada y de permanecer inmóvil. Esto le permite a su bebé concentrarse en comer. El contacto visual directo puede resultar intenso y abrumador para los bebés prematuros. Hablarle o cantarle mientras lo alimenta también puede ser demasiada distracción. Cuando usted respeta las señales que le da su bebé, él mismo tendrá más éxito en alimentarse. Recuerde, succionar y deglutir es un trabajo difícil para los bebés prematuros y puede agotar sus energías. Con el tiempo, su bebé estará mejor preparado para interactuar durante la alimentación.

## Lo que Usted Puede Hacer Durante las Rutinas de Alimentación

Hágale saber al personal que atiende a su bebé cómo, qué y cuándo alimentar a su bebé. De ser posible, esto contribuirá a que su bebé tenga siempre la misma rutina. Alimente a su bebé cada vez que pueda. Aprenda cómo alimentarlo por sonda.

- Sostenga a su bebé mientras lo alimenta, aun cuando lo haga por sonda. Para mayor privacidad pida una cortina.
- Hágase de un ambiente acogedor y tranquilo. Siéntese en una silla cómoda. Use almohadas para apoyar sus brazos

## Si usted está amamantando o si tiene intenciones de hacerlo:

- Extraiga y almacene la leche materna para su bebé. Extraerse la leche al lado de la cama de su bebé la ayudará a sentirse más cerca de él y a la vez estimulará su producción.
- Roce la nariz de su bebé contra su seno como preparación para tomar el pecho.
- Permítale a su bebé oler y probar su leche. Póngale algunas gotas de leche sobre sus labios. Déjelo que succione una gota de leche que usted ha puesto sobre su dedo limpio.

## Lo que su Bebé Está Aprendiendo

- Que hay una rutina consistente todos los días, la cual incluye horas específicas para comer.
- Que la sensación de hambre es conducente a la acción de ser alimentado.
- Que la sensación de estar lleno es agradable y relajante.
- Que es amado y especial.

- Nuevos sabores y olores.
- Que las sensaciones gustativas pueden ser agradables.
- Que la hora de la comida es un momento especial para vincularse con usted.



## Deje que su bebe le diga lo que le interesa. Por ejemplo:

- Esté atenta a sus señales de hambre y aliméntelo.
- Permítale un descanso si ve que el bebé se cansa.
- Deje de alimentarlo si ve que el bebé está lleno, se retira del seno, deja el pezón, regresa la leche, se aburre o se duerme.

- A comunicarse bien.
- Que él mismo sabe cuando tiene hambre y cuando está satisfecho.



# CAMINO A CASA



## Si su bebé pudiera hablar diría:

*¡Al fin me puedo ir a casa contigo! Me ha costado trabajo crecer y estar saludable. Y he aprendido a hacer muchas cosas nuevas, como conocerte y confiar en ti; comer, dormir, y calmarme yo solo. Pero hay tantas otras cosas más que quiero aprender y hacer. Tú eres mi primera maestra, la mejor, y en la que más confío.*

Cuando comienzan a planear la llegada del bebé a casa es muy normal que los padres sientan una diversidad de emociones. Se sienten felices, entusiasmados y esperanzados. También podrían sentirse preocupados por la transición del hospital a la casa: ¿Y si se enferma mi bebé? ¿Y si fallan los dispositivos médicos? ¿Y si mi bebé no crece bien? Además, después de semanas o meses en la UCIN, es posible que sientan la ausencia de los profesionales médicos a su alrededor para que le contesten las preguntas acerca de su bebé.

## Lo que Usted Puede Hacer Para Apoyar el Desarrollo de su Bebé en Casa

- Limite el número de personas que cuidan a su bebé a solo unas cuantas y siempre las mismas. Su bebé estará mejor con la gente que lo conoce bien, lo ama y lo cuida como lo hace usted.
- Establezca rutinas a lo largo del día, para comer, dormir, bañarse y jugar diariamente. Esto ayuda a que su bebé aprenda a comer y dormir con una rutina más predecible.

- Responda a los intereses de su bebé. Cuando él la mire a los ojos, mírelo también. Trate de hablarle con voz suave. Cuando su bebé aleje la mirada, cambie de ánimo, esté molesto, o arquee su espalda, déle un descanso.
- Cárguelo cuidadosamente. Cuando lo mueva hágalo con suavidad y lentamente. Cárguelo para que permanezca envuelto y pueda llevarse las manos a la cara y boca. Envuélvalo en una manta, si así él se siente más seguro.

- Ponga atención a los sentimientos de los hermanos mayores. Hágales saber que usted entiende cómo se sienten. Dedíqueles unos momentos especiales e inclúyalos en el cuidado del nuevo bebé. Esto aminora los sentimientos de haber sido dejados de lado.
- ¡Diviértanse en familia! ¡Disfruten estos primeros días en casa y tengan presente que hay muchos más por venir!

## Lo que su Bebé está aprendiendo

- Que usted "escuchará" y responderá a sus llamados.
- Que el hogar es un lugar seguro, predecible y lleno de cariño.
- Que él forma parte de una familia y de una comunidad que lo apoya y ama.
- A comer y dormir a horas consistentes durante todo el día.

- A sentirse querido y único.
- Que usted lo ayudará a calmarse cuando esté abrumado.
- Que los movimientos no tienen riesgo.
- Que puede confiar que usted estará siempre a su lado.

- Que estar en familia es muy agradable.
- Que la vida es muy entretenida.





### **Llegar a casa: servicios de apoyo**

Después de que su bebé deje la UCIN, puede ser elegible para recibir servicios de apoyo. Encuentre tiempo para hablar con el personal de la UCIN acerca de los recursos que podrían serle útiles y que están disponibles en la comunidad. Trate de organizar una reunión con el personal de la UCIN y el coordinador de servicios comunitarios. Juntos pueden planificar los cuidados de su bebé durante la transición al hogar y después de ésta.

También puede ser útil establecer comunicación con otros padres de bebés prematuros que le sirvan de apoyo y fuente de información. Averigüe si existen grupos de apoyo u otras maneras de conocer a los padres de los “graduados” de la UCIN.

### **Ayudar a su bebé a sentirse en casa**

Después de haber esperado tanto tiempo para estar completamente a cargo del cuidado de su bebé, se darán cuenta de lo mucho que quieren jugar y hablar con su bebé y así recuperar lo que algunos padres consideran el “tiempo perdido” con su hijo. Sin embargo, aún después de llegar a casa, los bebés prematuros necesitan mucha tranquilidad y descanso. Una de las mejores maneras de ayudar a su bebé a adaptarse es tratar de que en su hogar haya quietud, tranquilidad y serenidad. Recuérdeles a las visitas que el bebé necesita descansar. “Lean” las señales de su bebé. Él encontrará la forma de decirles cuando está cómodo y descansado. También les hará saber si está agotado y requiere de su ayuda para calmarse o dormirse.

### **Su propio cuidado**

Recuerde que una de las mejores maneras de cuidar a su bebé es cuidándose usted misma. Su bebé necesita que usted se alimente y descanse bien. Pídale a sus familiares o amigos que la ayuden con su bebé o con la casa. También es buena idea hacer alguna actividad que la ayude a relajarse y a sentirse bien. Encontrar tiempo para conectarse con su pareja también es importante. Salgan de la casa, aunque sea de vez en cuando, e involúcrense en alguna actividad que disfruten juntos. Un amigo de confianza o un profesional de cuidados de bebés podrían encargarse de su bebé. Esto les permitirá, a usted y a su pareja, permanecer unidos y brindarse mutuamente el apoyo que tanto necesitan.

### **Todo en familia**

La llegada de su bebé a casa es un evento feliz y positivo. Sin embargo, este evento también constituye un gran cambio para la familia. Los hermanos mayores querrán tocarlo y jugar con el nuevo bebé después de haber esperado tanto tiempo su llegada a casa. Es posible que surja algún desencanto cuando se den cuenta que no pueden interactuar así con el nuevo hermano o hermana.





También podrían sentirse enojados y celosos cuando vean que el bebé ocupa la mayor parte de su tiempo y atención. Es importante ser sensibles a los sentimientos de los hijos mayores y encontrar un momento para vincularse de manera personal y especial con cada uno de ellos diariamente. Esto ayuda a disminuir los problemas normales que se suscitan entre hermanos cuando un nuevo bebé llega a la familia.

#### **Para reflexionar...**

Posiblemente les resulte difícil creer que sus días en la UCIN ya quedaron atrás. A pesar de que es probable que aun existan otros desafíos, es hora de festejar el camino que ustedes y su bebé han recorrido juntos. Su familia es fuerte, resistente, y constituye una fuente de fortaleza afectiva. Tómense un momento para poder apreciar el vínculo que ustedes y su bebé han forjado. Esto es solo el comienzo de sus vidas unidas en una sola familia.

#### **Referencias**

Este folleto está basado en el contenido que se encuentra en la siguiente publicación:

Browne, J., MacLeod, A. M., Smith-Sharp, S., & Talmi, A. (1995; rev. 2006). *Family Infant Relationship Support Training (FIRST)*. Manual, National Workshop for Community Professionals. Denver, CO: The Children's Hospital.

#### **Recursos para los padres de familia y profesionales:**

The March of Dimes: [www.nacersano.org](http://www.nacersano.org)

<http://www.prematuros.info/Cuidados.asp?Id=2>

<http://familydoctor.org/e283.xml>

[www.babysitio.com/bebe/prematuros\\_bebe.php](http://www.babysitio.com/bebe/prematuros_bebe.php)

#### **Video**

**No Matter How Small** es la mejor introducción al desarrollo del bebé prematuro. Basado en la investigación más reciente y con un reparto diverso de padres de familia y proveedores de servicios médicos, este programa les enseña a los padres las formas en las cuales pueden apoyar el crecimiento normal y el desarrollo del cerebro del niño.

Llega a usted gracias a:



National Center for Infants, Toddlers, and Families

Suite 200  
2000 M Street, NW  
Washington, DC 20036-3307  
Teléfono: (202) 638 -1144  
www.zerotothree.org

Copyright© 2006 ZERO TO THREE  
Todos los derechos reservados.  
Impreso en los Estados Unidos de América.  
ISBN: 1-934019-04-6

Auspiciado por:



El Instituto Pediátrico Johnson & Johnson (The Johnson & Johnson Pediatric Institute, L.L.C.), se dedica a fomentar la salud materna y de los niños en el mundo entero. En asociación con destacados profesionales en el cuidado de la salud, JJPI crea las iniciativas educativas que forjan el futuro de la salud de los niños

La campaña *The Magic of Everyday Moments*® (La Magia de los Momentos Cotidianos) es una iniciativa conjunta de ZERO TO THREE y Johnson & Johnson Pediatric Institute, L.L.C.

ESCRITORES: **Rebecca Parlakian y Claire Lerner, LCSW**

TRADUCCION: **Language Innovations y Victoria Prieto**

Hacemos extensivo nuestro agradecimiento especial a Joy V. Browne y a Ayelet Talmi, quienes ayudaron a informar y configurar el contenido de este folleto, y quienes generosamente nos brindaron fotos de la UCIN.

DISEÑO: **Metze Publication Design**

FOTOS: **March of Dimes, Joy V. Browne, y las familias: McGinley, Hollar y Frangente**

De igual modo, hacemos extensivo nuestro agradecimiento a los miembros de la junta directiva de ZERO TO THREE, a los padres y a los profesionales del grupo multidisciplinario que contribuyeron a este folleto:

**Heidelise Als**, Harvard Medical School y Children's Hospital Boston

**Lisa K. Boyce**, PhD, madre de Aubree, nacida en la semana 34 de gestación

**Joy V. Browne**, PhD, CNS, University of Colorado School of Medicine

**Terri Caine**, madre de Antoinette Grace, nacida en la semana 34 de gestación

**Liza G. Cooper**, LMSW, March of Dimes NICU Family Support

Veronica Everett, LICSW, Children's Hospital

**Isa Frangente**, madre de Caden, nacida en la semana 30 de gestación

Danette Glassy, MD, FAAP, University of Washington

**Larry Gray**, MD, University of Chicago Comer Children's Hospital

**Ivanna Vladkova-Hollar y Mike Hollar**, padres de Justine y Vasco, nacidos en la semana 28 de gestación

**Nicole Hood**, madre de Olivia, nacida en la semana 28 de gestación

**Stephanie Lerner-Ernsteen**, MSW, LCSW, National Perinatal Association

**Christina Luczkiv**, Children's National Medical Center

**Karen Alexander McGinley**, MPA, ZERO TO THREE y Paul T. McGinley, padres de Eleanor Grace, nacida en la semana 35 de gestación

**Ann Pleshette Murphy**, Autora de *The Seven Stages of Motherhood*

**Ayelet Talmi**, PhD, University of Colorado at Denver y Health Sciences Center en The Children's Hospital

**Victoria Youcha**, EdD., ZERO TO THREE y madre de Lisa, nacida en la semana 30 de gestación

DIRECTOR EJECUTIVO: **Matthew E. Melmed**

Este folleto y otros recursos de ZERO TO THREE están disponibles en:  
[www.zerotothree.org](http://www.zerotothree.org) o llamando al (800) 8994301.