



La hora de los padres de NICU/IICN

CONSEJOS PARA CUANDO LLEVE SU BEBÉ A CASA

Pensar en el momento en que lleve a su bebé a casa le puede producir diferentes emociones: entusiasmo, temor, alegría y preocupación, entre otras. Puede ser de gran ayuda que ustedes se preparen y que también preparen la casa, para aliviar algunos sentimientos de ansiedad y hacer más fácil la transición para usted y su bebé. A continuación hay algunos consejos preparados por padres que tuvieron bebés en la Unidad de terapia intensiva neonatal (Neonatal Intensive Care Unit, NICU) que pueden ayudarles a usted y a su familia a prepararse para la vida en casa después de la hospitalización.

MATERIAL EDUCATIVO:

- APRENDA A ENTENDER LAS SEÑALES DE SU BEBÉ MIENTRAS ESTÉ EN EL HOSPITAL (HAMBRE, CANSANCIO, PAÑALES SUCIOS, DOLOR, GAS).
- ASEGÚRESE DE QUE PUEDE CUIDAR A SU BEBÉ EN FORMA INDEPENDIENTE. ¿PUEDE DARLE DE COMER, BAÑARLO, CONSOLARLO Y RECONOCER LAS SEÑALES DE ENFERMEDAD DE SU BEBÉ? HABLE CON SU ENFERMERA SI TIENE ALGUNA PREGUNTA O INQUIETUD.
- TOMA CLASES DE REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR (CPR), VEA EL VIDEO.

ARTÍCULOS PARA TENER EN CASA:

- ASIENTO INFANTIL PARA AUTO/CARREOLA PARA PASEAR: BENJAMÍN ARIAS DE LPCH PUEDE REVISAR LA INSTALACIÓN (650) 736-2981; BARIAS@LPCH.ORG
- CUNA O MOISÉS: EL BEBÉ DUERME BOCA ARRIBA SIN COBIJAS; ESTÁ BIEN USAR SACO O BOLSA PARA ENVOLVER Y DORMIR AL BEBÉ.
- MONITOR PARA BEBÉ: VIDEO O AUDIO.
- ARTÍCULOS PARA LA ALIMENTACIÓN (MAMILA, CHUPÓN, ESTERILIZADOR), BOMBA SACA LECHE.
- PAÑALES, TOALLITAS PARA LIMPIAR (DIAPER WIPES), AQUAPHOR U OTRAS CREMAS, ARTÍCULOS PARA EL BAÑO.
- ROPA, COBIJAS, DETERGENTE PARA LAVAR SIN COLOR O FRAGANCIA.
- TERMÓMETRO Y MEDICAMENTOS RECETADOS Y TYLENOL PARA NIÑOS, MOTRIN PARA NIÑOS. SEPA CUANDO USARLOS Y LA DOSIS CORRECTA.
- MÚSICA TRANQUILA, MÓVIL, JUGUETES, LIBROS DE PÁGINAS GRUESAS DE CARTÓN.
- LIBRO INFANTIL, CALENDARIO O CUADERNO PARA ANOTAR MOMENTOS IMPORTANTES, PREGUNTAS PARA EL DOCTOR, HOJA DE ALIMENTACIÓN, ETC.
- EL LIBRO "BABY BARGAINS" (DESCUENTOS PARA BEBÉS) ES UN BUEN RECURSO PARA SELECCIONAR ARTÍCULOS PARA EL BEBÉ.

ELEGIR AL PEDIATRA: PREGUNTAS PARA HACER:

- SEGURO MÉDICO/ FACTURACIÓN: ¿ACEPTAN SU SEGURO MÉDICO?
- ¿TIENE EXPERIENCIA CON BEBÉS PREMATUROS O CON NIÑOS CON NECESIDADES ESPECIALES?
- HORAS DE ATENCIÓN. ¿QUIÉN CUBRE CUANDO NO HAY DOCTORES DE TURNO O ENFERMERAS PARA HACER CONSULTAS?
- CUIDADOS URGENTES (URGENT CARE) Y HOSPITAL: ¿A DÓNDE IR DESPUÉS DE HORAS DE ATENCIÓN O EN UNA EMERGENCIA?
- ¿ES UNA BUENA ELECCIÓN PARA USTED SEGÚN SU FILOSOFÍA Y ESTILO?



CONSIDERACIONES ESPECIALES PARA BEBÉS HOSPITALIZADOS:

- ¿CUÁNTO TIEMPO HAY QUE TENER AL BEBÉ SIN SALIR DE CASA DESPUÉS DE REGRESAR DEL HOSPITAL? HABLE CON EL DOCTOR, PARA LA MAYORÍA DE LOS BEBÉS SALIR CON ELLOS A DAR UN PASEO ESTÁ BIEN.
- CON QUÉ FRECUENCIA DEBE VER AL DOCTOR: EN CASO DE LOS BEBÉS PREMATUROS, GENERALMENTE DURANTE LOS PRIMEROS MESES DEBE VER AL DOCTOR MÁS A MENUDO QUE LOS BEBÉS NACIDOS A TÉRMINO.
- EN CASO DE BEBÉS PREMATUROS, PIENSE EN TÉRMINOS DE EDAD REAJUSTADA. DEBE DESARROLLARSE SEGÚN LA EDAD REAJUSTADA CUANDO SE TRATE DE TALLAS DE ROPA Y MOMENTOS IMPORTANTES DE DESARROLLO DURANTE LOS PRIMEROS 2 AÑOS (CUENTE LA EDAD A PARTIR DE LA FECHA EN QUE DEBERÍA HABER NACIDO, NO A PARTIR DE LA FECHA EN QUE NACIÓ).
- PROGRAMAS DE SEGUIMIENTO: UNIDAD DE DESARROLLO Y COMPORTAMIENTO (DEVELOPMENT AND BEHAVIOR UNIT – DABU), ANTES CONOCIDO COMO CLÍNICA DE DESARROLLO INFANTIL EN LPCH (HOSPITAL DE NIÑOS LUCILE PACKARD), COMIENZO TEMPRANO, CCS. PREGUNTE A LA TRABAJADORA SOCIAL SOBRE ESTOS PROGRAMAS.

FAMILIARES Y AMIGOS:

- ACEPTA AYUDA A MEDIDA QUE SE SIENTA CÓMODA: PARA HACER MANDADOS, PREPARAR COMIDAS, HACER LA LIMPIEZA, ETC.
- CUANDO LLEVE A SU BEBÉ A CASA POR PRIMERA VEZ, PROTÉJALO CONTRA GÉRMENES DE LA SIGUIENTE MANERA: LIMITE LAS VISITAS, QUE NADIE ESTÉ ENFERMO, QUE TODOS SE LAVEN LAS MANOS, QUE LOS PADRES Y HERMANOS SE CAMBIEN DE ROPA DESPUÉS DE REGRESAR DE LA ESCUELA O EL TRABAJO Y ANTES DE ACERCARSE AL BEBÉ.
- QUE LOS QUE CUIDEN AL BEBÉ NO FUMEN Y QUE NADIE FUME ALREDEDOR DEL BEBÉ.
- HERMANOS: DEJE QUE AYUDEN SI PUEDEN. TOMA UNOS MINUTOS AL DÍA Y DEDÍQUESELOS SÓLO A ELLOS.

EMOCIONES QUE PUEDE SENTIR:

- ANTES DE IR A CASA: PUEDE SENTIR TEMOR, ENTUSIASMO, PREOCUPACIÓN, INCERTIDUMBRE E ILUSIÓN.
- EN CASA PUEDE: SENTIRSE ABRUMADA, CON CULPA, FRUSTRADA, EXHAUSTA, ALEGRE Y ALIVIADA.
- HABLE CON ALGUIEN PARA TENER APOYO: AMIGOS DEL HOSPITAL, SU DOCTOR, EL PEDIATRA DE SU BEBÉ, FAMILIARES, ASISTENTES SOCIALES, ENFERMERAS Y GRUPOS DE MAMÁS.

OTROS CONSEJOS:

- COLOQUE EN TODA LA CASA DETECTORES DE HUMO Y MONÓXIDO DE CARBONO CON BATERÍAS NUEVAS.
- CONSIDERE TENER UN TELÉFONO EN LA CASA ADEMÁS DE UN TELÉFONO CELULAR PARA EMERGENCIAS.
- VIAJE: PREGUNTE AL DOCTOR CUANDO ESTARÍA BIEN VIAJAR CON EL BEBÉ, LLEVE MUCHOS SUMINISTROS ADICIONALES PARA EL AVIÓN.
- MASCOTAS: PRESENTESELOS GRADUALMENTE AL BEBÉ, PERMITA QUE LAS MASCOTAS TENGAN SU PROPIO ESPACIO.
- MANTÉNGASE EN CONTACTO CON OTROS PADRES QUE CONOCIÓ EN EL HOSPITAL.
- SI ES NECESARIO, PASE LA NOCHE EN EL HOSPITAL A MEDIDA QUE SE ACERQUE EL DÍA DE IRSE A CASA.
- TENGA COMIDA, ETC. PARA USTED EN CASA POR LOS MENOS PARA LOS PRIMEROS DÍAS
- TENGA A MANO UNA LISTA DE NÚMEROS TELEFÓNICOS IMPORTANTES: PEDIATRA, CENTRO DE CONTROL DE ENVENENAMIENTO (800) 662-9886.