

Querida Familia,

Antes que nada, felicitaciones por el nacimiento de su bebé (o bebés!) Imaginamos que nunca pensaron que pasarían los primeros días con su bebé en la unidad de cuidados intensivos neonatal (NICU). Puede que esta experiencia sea uno de los retos más grandes de su vida. No obstante, queremos que sepan que no están solos. ICU baby es una organización sin fines de lucro que ofrece apoyo a nuevas familias con bebés en el NICU.

Luego de muchas conversaciones y comunicaciones con otros padres que han pasado por la experiencia de tener a su bebé en el NICU, hemos aprendido de que manera podemos facilitarle y ayudarles durante esta experiencia. Con éste propósito les hacemos entrega de este "Premie Pack" (o bolsa para bebés prematuros). Aquí podrán encontrar detalles e información que otros padres y profesionales médicos han identificado como esenciales durante su estadía en el NICU.

A continuación, también queremos compartir con ustedes algunos consejos y notas de sabiduría que hemos recopilado por experiencias pasadas:

Escuchen con Cuidado. Puede ser que se sientan confundidos o fuera de la realidad, especialmente en los primeros días. Tomen su tiempo y escuchen bien a los médicos y a las enfermeras para que entiendan bien la situación de su bebe. Información es poder.

Tomen notas y hagan preguntas. Durante una experiencia como esta es normal sentirse abrumado y/o confundido con la cantidad de información que están recibiendo. Probablemente sea la primera vez que escuchan muchas de las palabras técnicas y condiciones médicas que utilizan los profesionales. En esta bolsa hemos incluido un cuaderno para que apunten sus comentarios, dudas y preguntas para los médicos y las enfermeras. También hemos incluido una lista de terminología usada comúnmente en el NICU. Ninguna pregunta es "mala", y nunca hay demasiadas preguntas. Si no entiende bien, no tenga miedo de preguntar otra vez. Usted es la persona que habla por su bebé.

Tomen fotos. Sabemos que no es ideal tener que pasar este primer período de la vida de su bebé en el hospital, de todas maneras, es el primer capítulo de su vida. Documenten esta parte del camino. En un futuro, estarán contentos de tener esos recuerdos.

Miren hacia adelante. En muchos casos la causa de un nacimiento prematuro no tiene una explicación concreta. Traten de no concentrarse demasiado en el "porqué". Mas bien, enfoquen sus esfuerzos y energía en lo que se puede hacer ahora para ayudar a su bebé.

Resistan de hacer comparaciones. Ustedes y su bebé son únicos. Durante éste período muchas personas se les acercaran y les ofrecerán opiniones y/o consejos en base a sus propias historias. No obstante recuerden que ustedes y su equipo médico son los que mejor entienden su situación particular y tendrán la información más confiable.

Descansa. Mamá, estás en un período de recuperación del parto y debes de cuidarte de ti misma. Puede ser que también estés manejando otras responsabilidades como el trabajo o el cuidado de otros niños en casa. Recuerda comer bien y tomar mucha agua. Fija tu atención en tu recuperación y el bienestar de tu familia. Tu bebé te necesita sana ante todo.

Conecten con su bebé. La unidad de cuidado intensivo neonatal es, generalmente, un lugar muy callado ya que los bebés prematuros se benefician de un ambiente que imita las condiciones dentro del vientre de la mamá. Traten de mantener esa paz hablándole a su bebé en voz baja, cantándole o leyéndole un libro. También se recomienda una vez su bebé esté listo, usar el método canguro al cargarlo para que sientan la cercanía mutua tanto los padres como el bebé.

Manejen las expectativas. A veces uno siente que el tiempo en el NICU no pasa. Es común sentir que por cada dos pasos hacia adelante en la recuperación de su bebé se sienta un paso hacia atrás. Siempre habrán días buenos y días malos. Es parte del proceso natural mientras que va creciendo su bebé.

Busquen ayuda y apoyo. Este camino puede ser difícil pero no se desanimen ya que hay muchos recursos y ayuda disponible. Aseguren de buscar y pedir la ayuda que sea necesaria para tanto ustedes como su bebé. Esta puede tratarse de apoyo profesional, espiritual o de cualquier otro tipo. Su trabajador social en el hospital puede ayudarle con la documentación para el seguro médico y/u otros asuntos financieros. Además, hemos incluido en esta carpeta una lista de beneficios y proveedores disponibles para ayudarle durante su estadía en el hospital. Para cualquier otro asunto no relacionado al hospital, ICU baby está a su disposición. Por favor no dude en contactarnos si podemos ayudarle en algo.

Les deseamos a ustedes y a su bebé todo lo mejor,
El equipo de ICU baby.