



HAND to HOLD  
Fragile Babies. Strong Support.

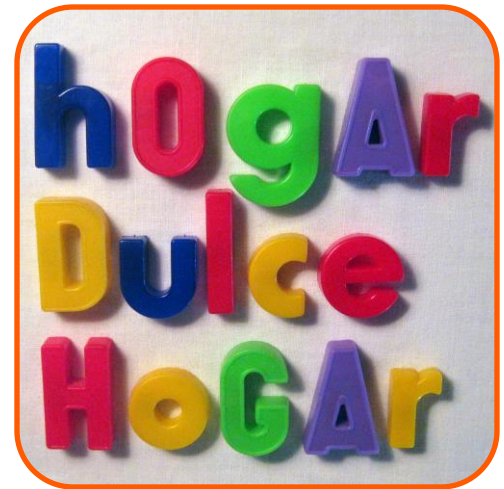
En Español

# El primer mes de su bebé en casa

Todos los padres sienten ansiedad y nervios al llevarse al bebé a casa por primera vez. Cuando se tiene a un bebé en la Unidad Neonatal de Terapia Intensiva o NICU, es comprensible que estos sentimientos aumenten. La llegada a casa del bebé quizá incluya equipo médico, medicinas, planes de nutrición detallados y numerosas citas de seguimiento. **Si planifica y se prepara, todo estará listo para ayudar al bebé a crecer sano cuando llegue a casa.**

## NUESTRO BEBÉ ESTÁ EN CASA... ¿AHORA QUÉ?

Cada bebé deja la NICU con un plan de alta. Este es un plan de cuidados para su bebé. Revise estos documentos cuidadosamente con su cónyuge, con la familia y con quienes vayan a cuidar del bebé. El plan de alta ayuda a todos a saber qué esperar. Además, enumera los medicamentos y los horarios para administrarlos, así como el equipo médico que necesita el bebé. Es importante que al menos dos adultos responsables lean y entiendan el plan de cuidados del bebé. Después de revisar la información, considere lo siguiente:



- **Haga un cuadro** Incluya los medicamentos, vitaminas, dosis y horarios en que se suministran.
- **Fije una rutina** En la NICU, su bebé quizá siguió un horario para comer y dormir. Tal vez convenga seguir esa rutina en casa para ayudarlo a hacer la transición.
- **Cuidese** Mantenerse saludable es parte importante de los cuidados del bebé. Dedique tiempo a comer alimentos saludables y a dormir lo suficiente. Muchos padres intentan dormir siestas cuando el bebé duerme y acostarse cuando el bebé es acostado. Establecer una rutina saludable de sueño beneficia a usted y al bebé.

## LOGRAMOS PASAR LA PRIMERA NOCHE... ¿QUÉ SIGUE?

**Citas de seguimiento** Hable con su pediatra de inmediato. La mayoría de los bebés visitarán al pediatra cada semana durante las primeras semanas después de su alta para monitorear el crecimiento y el desarrollo del bebé. Quizá su bebé tenga otras consultas. Revise las instrucciones de alta para saber si necesita hacer otras citas de seguimiento con especialistas. Aunque su bebé parezca sano y no tenga complicaciones, es muy importante llevarlo a todas las citas de seguimiento hasta que su médico indique que ya no se necesitan.

**Calmar al bebé** Para algunos bebés, la transición de la NICU al hogar se hace difícil. Es importante que los padres lo entiendan y dediquen tiempo a la adaptación del bebé. Llorar es normal. Mantener la casa en calma y en silencio ayuda a tranquilizar al bebé. Por ejemplo, baje la luz y apague el televisor. Si su bebé llora y ambos están frustrados, conviene acostarlo en la cuna y alejarse durante unos minutos. Su bebé estará bien mientras usted toma unos minutos para recuperarse.



**Nutrición** Trabaja con el equipo médico del bebé para crear un plan de nutrición. Como la nutrición es tan importante durante el primer año del bebé, consulte siempre a su médico antes de hacer cambios en este plan. Si alimenta con leche materna, pregunte al doctor si necesita que esté fortificada con proteínas, vitaminas y minerales necesarios para el crecimiento de su bebé. Si le preocupa que su bebé no toma suficiente leche materna y/o de fórmula, o si la piel u ojos del bebé están amarillos, eso puede ser síntoma de ictericia y debe llamar al médico inmediatamente. Conviene anotar las comidas del bebé (tipo de leche y cantidad tomada) y proporcionar la información al equipo médico.

**Hora de la comida** Muchos bebés dados de alta de la NICU necesitan tiempo para perfeccionar su habilidad para comer. Haga todo lo que pueda y no se rinda. Manténgase alerta ante síntomas de deshidratación (mollera hundida y menos de 6 a 8 pañales mojados al día). Llame al médico si le preocupa el reflujo, el estreñimiento o los gases. Esto mejora a medida que el bebé madura pero, mientras tanto, hay maneras de ayudarlo a estar más cómodo.

**Mantener sano a su bebé** Los bebés que estuvieron en la NICU están en mayor riesgo de ser rehospitalizados cuando se enferman que otros bebés. Esto se aplica especialmente a las infecciones respiratorias. El tejido pulmonar de los bebés prematuros es menos sano que el de los bebés de término. Es muy importante crear rutinas “libres de gérmenes” para proteger la salud del bebé. Esto puede incluir:

- **Lavarse las manos** Todos los que van a tocar al bebé deben lavarse las manos antes. (Como alternativa se puede usar desinfectante de manos a base de alcohol). Es lo mejor para limitar la propagación de gérmenes.
- **Cambiarse la ropa** y quitarse los zapatos al llegar del trabajo, la escuela o la calle.
- **Enseñar a todos, incluyendo a los hermanos, a no tocarse** los ojos, la nariz o la boca ni los del bebé. Esto propaga gérmenes. (Los besos en los dedos de los pies son aceptables).
- **Limitar el número de visitantes**, en especial aquellos con niños pequeños. Muchas familias no reciben visitas y limitan las salidas durante el primer año o dos de vida, especialmente, en la temporada del Virus Sincicial Respiratorio (o RSV) e influenza.
- **Mantener la vacunación actualizada**, de su bebé, de los hermanos, la suya y la de otros cuidadores. Las vacunas de tos ferina e influenza son muy importantes y necesitan administrarse rutinariamente para que sean eficaces. Hable con su médico de cabecera para vacunar a todos los cuidadores. ¡Salva vidas!

## ¿CUÁNDO LLAMAR AL DOCTOR?

El equipo médico de su bebé está para ayudarlo. Llame cuando esté preocupado. Mantenerse alerta es importante, aunque sus familiares o amigos le digan que exagera. En los bebés frágiles y los prematuros, un simple catarro puede convertirse rápidamente en algo más grave. Llame a su doctor si el bebé muestra el ombligo distendido, dificultad para respirar, fiebre, vómito o si no logra tranquilizarlo. Si los síntomas son exagerados o su bebé no parece respirar o se toma azul, llame al 911 de inmediato.

**RECUERDE**, usted ya logró salir adelante durante los largos y difíciles días en la NICU. Aprendió mucho acerca de los cuidados de su bebé y los propios durante esa etapa. Aplique lo aprendido y disfrute esta siguiente fase en el desarrollo de su bebé. ¡Usted es el mejor defensor y cuidador de su bebé!

Para más información visite [www.handtohold.org](http://www.handtohold.org)

## ORGANÍCESE

Guarde toda la información sobre la salud del bebé en un solo lugar, como una carpeta o sobre. Así podrá llevarla las consultas médicas o a la sala de emergencias, en caso necesario.

- Copia del plan de alta
- Lista de medicinas, incluidas concentración, dosis y horarios
- Lista de todos los proveedores, incluidos especialistas, farmacia, y proveedores de los programas DME y WIC. Los números telefónicos son importantes
- Calendario de citas programadas
- Copias de todos los informes de laboratorios y radiografías

