

# Vínculo afectivo con su bebé

## Qué esperar

Este folleto contiene pautas sobre el vínculo afectivo con su bebé en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales, NICU por sus siglas en inglés. Habla de cómo varía entre diferentes familia. Ofrece sugerencias para usted y su bebé e incluye servicios de apoyo disponibles para navegar este momento difícil para la familia.



Escanee con la cámara de su teléfono para obtener una copia

## ¿Cómo será el vínculo con mi bebé?

Es posible que no haya podido compartir los primeros minutos de vida con su bebé como lo esperaba. Cuando esto sucede, muchos padres piensan que han perdido la oportunidad de crear ese vínculo único con su bebé. Esta oportunidad **NO** se pierde aunque su parto no haya sido como lo esperaba. Este vínculo afectivo puede crearlo de muchas maneras estando en NICU.

Para cada familia y cada miembro familiar este vínculo será diferente. Es un proceso muy emocional y personal. La manera de establecer ese lazo con su bebé también depende de factores físicos, como la edad gestacional, su estado de salud y el de su propia salud. Al comienzo no es posible tocar o abrazar a algunos bebés, mientras que a otros sí. Pregúntele a su equipo de atención médica qué es lo mejor para su bebé en cada fase de su crecimiento y desarrollo. Su instinto maternal y el lazo afectivo evolucionarán según progresa su bebé.

*"Lo más difícil es comer, descansar y cuidarse. Hay que hacerlo aunque uno no quiera despegarse de la NICU".*

*-Mamá de Wyatt*

## ¿Cómo propiciar el proceso de vinculación?

### Cuide de sí misma

Cuídese para que pueda cuidar de su bebé. Beba agua y aliméntese bien. Descanse y duerma todo lo que pueda. Respire profundamente y controle sus emociones. Conéctese con amistades, familiares y otros padres que le apoyen en NICU. Su bebé le reconoce y responde a su energía. Esta energía les ayuda más cuando está tranquila, relajada y descansada.

### El tacto

Pregúntele a su enfermera sobre la mejor manera de tocar a su bebé. La respuesta dependerá de la edad gestacional y la condición médica de su bebé. Puede comenzar por sentarse en silencio junto a la cama de su bebé. Más adelante es posible que su bebé sostenga su dedo en su puño pequeño. Es posible que usted pueda consolar a su bebé "acurrucándolo" con sus manos. Toque a su bebé sin acariciarlo, hacerle cosquillas ni darle palmaditas. Cuando su bebé esté listo y lo tolere, sosténgalo en su pecho, piel a piel (contacto canguro). Si no es posible sostenerlo o tocarlo, hágale sentir su presencia colocando sus manos muy de cerca. Háblele en voz baja o léale un libro. El infante puede oler, ver y oír si se le acerca.



*"Desde el primer día de su vida comenzamos un ritual que aún hacemos: le leemos libros todos los días. Así siempre tuve algo que hacer y me sentía conectada a él; me hacía sentir que algo estaba logrando".*

*- Mamá de Layne*

## Contacto canguro

Durante el contacto canguro (piel a piel), su bebé descansa contra su pecho desnudo y solo en pañal. Colóquelo en posición vertical sobre su pecho y cúbralo con mantas para mantener su calor. Por lo general, el contacto canguro se realiza por 2 a 3 horas seguidas. Hable con su personal de enfermería para elegir el mejor momento para hacer esta actividad. Para los padres, esta experiencia apoya el vínculo afectivo y el apego, la producción de leche materna y el bienestar emocional. Este es un contacto especial que solo usted puede brindar a su bebé. Esta actividad ayuda a regular la respiración, la frecuencia cardíaca, los niveles de oxígeno y la temperatura de su bebé. Además de dormir mejor, lo que conduce a un mejor crecimiento, también puede hacer que mejore su digestión, le ayude a combatir infecciones y promueva el crecimiento de su cerebro.

## Otras formas de vincularse

Estar en la unidad de cuidados intensivos neonatales puede ser difícil. A menudo, su vida fuera de NICU puede interferir con sus visitas. Si bien esperamos que visite a su bebé tan frecuentemente como pueda, comprendemos que usted también debe cuidar de sí misma y del resto de su familia. Si no puede venir de visita, llame a las enfermeras de su bebé para obtener actualizaciones. Si la enfermera está ocupada y no puede contestar el teléfono, vuelva a llamar poco tiempo después.

Traiga artículos de casa, como una manta especial, fotos de miembros de la familia u otros artículos pequeños para decorar su habitación (ver "Decoraciones de la habitación" en el Código de Conducta).

Deje los artículos que tengan su olor cerca del espacio de su bebé (como las almohadillas para los senos que ha usado). Por razones de seguridad y control de infecciones, consulte siempre con la enfermera antes de colocar cualquier objeto en la cama de su bebé.

## Nuestro apoyo

Para muchos padres NICU es un sitio abrumador, confuso y hasta aterrador. Aún así, contamos con especialistas en dar apoyo adicional para que usted y su familia puedan manejar el estrés de tener un bebé prematuro o enfermo. Su enfermero puede ponerle en contacto con estos especialistas.

## Asistencia social

Los asistentes sociales pueden darle apoyo para manejar su preocupación por la salud de su bebé o las emociones relacionadas con el parto prematuro y la alta hospitalaria sin su bebé. También pueden hablar con usted sobre los trastornos anímicos de posparto (también llamados depresión posparto o tristeza posparto) o asuntos de violencia doméstica.

Al igual, pueden informarle sobre recursos financieros, seguro médico, la vivienda y sobre servicios comunitarios.

## Servicios de apoyo espiritual

Nuestros capeyanes ofrecen atención espiritual y emocional, le escuchan abierta y comprensivamente, respetando las creencias espirituales, culturales y personales de cada individuo sin imponer ninguna creencia religiosa. También pueden ofrecer oraciones o bendiciones para su bebé.



*"El contacto canguro es muy importante. Ayuda a los bebés a prosperar. Mi esposo también hizo el contacto canguro. Hubo días en los que Kylie estuvo en nuestro pecho por muchas horas. Esto me hizo sentir más cerca de ella".*

*– La mamá de Kylie*



*"Ojalá alguien me hubiera dicho que, a pesar de todos los días difíciles y tristes, realmente hay algo maravilloso y mágico en la NICU. Puede ser un lugar realmente maravilloso".*

*–La mamá de Lucy*

## Servicios de cuidados paliativos

Los proveedores de cuidados paliativos brindan apoyo emocional, psicológico y con sentido práctico. Se interesan por hablar de las cosas que más le importan a usted y su familia, sobre sus esperanzas y preocupaciones como padres. Apoyan a su familia cuando llega el momento de tomar decisiones importantes sobre el cuidado.

## Especialista en vida infantil

Nuestro especialista en vida infantil tiene experiencia en psicología infantil y desarrollo infantil. Si usted tiene otros hijos, este especialista puede pasar tiempo con ellos para ayudarlos a sobrellevar el estrés de tener un hermano en NICU.

## No están solos

Tener un bebé en la unidad de cuidados intensivos neonatales puede hacerles sentir abrumados y aislados, pero no están solos. Muchos otros padres han pasado por emociones, preocupaciones y retos similares. Es normal sentir una mezcla de miedo, tristeza y esperanza mientras navegan el curso de su bebé. A continuación presentamos pensamientos de otros padres de NICU que han compartido sus experiencias. Todos forman parte de una comunidad de padres que se preocupan y comprenden.



### Tiempo para crecer

*"Siempre me sentí culpable de tener a mi bebé sola en una habitación de hospital; pero, por favor, sepan que ese milagrito necesita tiempo para crecer. La mejor manera de hacerlo es a través del sueño, tal como lo hacían en el útero".*

*-La mamá de Kylie*

### Emociones abrumadoras

*"Abrazar al bebé por primera vez es una experiencia abrumadora, sean cuales sean las circunstancias que rodean el momento. Alegría, consuelo, esperanza; Cada momento genera una emoción diferente".*

*-Mamá de un bebé de NICU*

### Conexiones solidarias

*"Aunque tener un bebé en NICU fue algo emocionalmente agotador, vimos que el personal de UWMC era absolutamente increíble. Se convirtieron en nuestro apoyo, eran personas en las que podíamos confiar, eran como parte de nuestra familia. Cuidaron de mi corazón y me dieron su apoyo emocional en el momento más difícil de mi vida".*

*--La mamá de Kylie*

### Primeros momentos

*"La primera vez que vi a nuestros bebés fue un momento tan irreal como emotivo. Mis bebés se veían tan frágiles y sin vida, con tubos y cables por todas partes. Estos bebés que no podía mantener dentro de mí ahora eran mi realidad".*

*-La mamá de Timmy y Tessie*

## ¿Tiene preguntas?

Sus preguntas son importantes. Llame a su médico o proveedor de atención médica si tiene preguntas o inquietudes.

**Unidad de cuidados intensivos neonatales:**  
206.598.4606