



Cómo comunicarse con su bebé

CÓMO EL BEBÉ LE HARÁ SABER QUE ESTÁ LISTO PARA INTERACTUAR

Cómo comunicarse con su bebé



- Aunque el bebé no puede decirle cómo se siente, la manera en la que se comporta le puede indicar si está listo y en condiciones de interactuar con usted. En ocasiones, el bebé puede necesitar algo de apoyo adicional para interactuar.
- Cuanto más tiempo pase cuidando al bebé, en contacto de piel con piel y masajeándolo, mejor aprenderá qué le gusta al bebé (y qué no le gusta) por el modo en que se comporta.

Por qué es tan importante que usted participe

- En una estadía promedio:
 - Los bebés pueden tener hasta 130 cuidadores que los tocan y los manipulan de diferentes modos.
 - En un día promedio, se manipula al bebé 82 veces y se lo molesta 132 veces. Toda esta atención puede hacer que el bebé se sienta molesto e infeliz por ser tocado y manipulado.
 - Cuanto más tiempo esté aquí para participar del cuidado de su bebé, el bebé podría sentirse más calmado por su atención y manipulación continua.
 - Todos estos contactos y esta manipulación pueden tener efectos sobre el sueño y el desarrollo del cerebro del bebé.

Póngase en lugar de su bebé

- Los bebés pueden escuchar sonidos, oler, ver luces, tocar, sentir dolor y percibir la actividad y el movimiento alrededor de ellos.
 - Un simple mal olor puede ser mucho para el bebé. Por ejemplo, cambiarle el pañal mientras el bebé percibe un mal olor puede abrumarlo tanto que hasta puede regurgitar.
- Antes de tocar o de alzar al bebé:
 - Piense qué está sucediendo alrededor del bebé.
 - ¿Qué actividad está por hacer usted además de lo que sucede alrededor del bebé?
 - ¿Qué puede hacer para calmar la interacción o el ambiente de modo que el bebé pueda tolerar mejor la actividad, o por más tiempo?

Los bebés de menor edad tienen menos tolerancia

- Los bebés de menos de 28 semanas y/o que están muy enfermos no podrán tolerar mucha actividad y necesitarán su ayuda para completarla.
 - Rara vez abrirá los ojos o estará despierto.
 - Estará en un sueño profundo o un estado de sueño liviano la mayor parte del tiempo.
 - Notará que los brazos y las piernas del bebé pueden estar flácidos con temblores o movimientos espasmódicos.
 - Los bebés de esta edad no lloran mucho; es posible que note un lloriqueo leve.
 - El bebé podría no siempre estar en condiciones de tolerar actividades tales como los abrazos con las manos, los masajes para prematuros (según le enseñe el Terapeuta Ocupacional), los cuidados básicos o los cuidados de madre canguro (contacto de piel con piel).

A esta edad, se debe tratar a los bebés con sumo cuidado. Además, el bebé podría tolerar una actividad un día pero no hacerlo al siguiente.

Cuanto más edad tenga el bebé, más podrá tolerar

- Los bebés de 29 a 34 semanas de edad pueden tolerar más actividad sin necesidad de tanto apoyo.
 - El bebé debería poder despertarse suavemente y mirarla mientras lo atiende.
 - Tal vez el bebé pueda succionar el chupete mientras está despierto y lo tocan o lo manipulan.
 - El bebé empezará a reaccionar más al mundo que lo rodea (por ejemplo, luces brillantes, ruidos fuertes) sobresaltándose o llorando.
 - Notará que el bebé llora más fuerte y lloriquea menos.
 - Notará que las alarmas de los monitores del bebé no suenan tanto por bajo nivel de oxígeno o baja frecuencia cardiaca.
 - El bebé debería estar en condiciones de tolerar los cuidados, los masajes, los cuidados de madre canguro (contacto de piel con piel), y algo de lactancia o alimentación con biberón.

Todo cambia día a día, pero debería empezar a observar que al bebé le gustan ciertas cosas y otras no.

Los bebés de mayor edad tienen la mejor tolerancia

- Un bebé de 35 a 40 semanas será mucho más estable y podrá tolerar muchas actividades sin demasiado apoyo extra.
 - Notará que el bebé hace contacto visual con usted y sigue su rostro de lado a lado.
 - El bebé responderá con calma a los cambios en el ambiente (luz brillante y sonidos fuertes).
 - Habrá muy pocas ocasiones en las que las alarmas del monitor del bebé sonarán por bajo nivel de oxígeno o baja frecuencia cardíaca.
 - Usted podrá predecir las respuestas del bebé; sabrá lo que le gusta y lo que no le gusta.
 - Verá que el bebé pasa de estar dormido a estar despierto sin necesidad de que usted lo despierte.
 - El bebé llorará con un llanto fuerte.

Señales del bebé

- Lo primero que puede hacer es empezar a observar al bebé antes de interactuar con él o ella.
 - La cara y otras partes del cuerpo del bebé pueden darle indicios de cómo se siente el bebé.
 - Los bebés demuestran «Estoy listo» Y «Estoy estresado o dolorido» con ciertas señales.

Indicios que le indican que el bebé está listo

El bebé está calmado, alerta y listo para interactuar si:

- Tiene buen tono muscular. Puede:
 - Elevar las manos y llevárselas al rostro.
 - Flexionar las rodillas.
 - Tomarle el dedo.
- Tiene frecuencia cardiaca y nivel de oxígeno normales.
- Muestra un buen color, por ejemplo, mejillas y piel rosadas.
- Se despierta solo y permanece tranquilo o en alerta activa.
- Cambia de estado sin dificultad.
 - (sueño ligero -> somnoliento -> despierto y tranquilo en lugar de dormido -> muy despierto y llorando).
- Succiona los puños o el chupete de manera independiente.
- Hace contacto visual.

I'm Ready Cues

Atención concentrada

(el bebé hará contacto visual con usted)



Está despierto y tranquilo.



Tiene el rostro y los brazos relajados.
Color rosado, frecuencia respiratoria normal

(el bebé está flexionado, relajado y listo para interactuar).



Movimientos de succión. Brillo en los ojos.



Indicios que le indican que el bebé está estresado o tiene dolor

El bebé no tolera bien una actividad y necesita más apoyo cuando:

- Tiene bajo tono muscular (brazos, piernas y cabezas flácidos)
- Tiene frecuencia cardíaca y nivel de oxígeno bajos.
- Muestra cambios de color, como piel pálida o a manchones.
- Tiene dificultades para despertarse o para interactuar con usted.
- Tiene mala digestión y regurgita más.
- Tiene hipo.
- Estira los dedos (los separa).
- Extiende los brazos y las piernas.
- Tiene movimientos espasmódicos o sacudones, temblores.
- Aleja la mirada.
- Arquea la espalda.
- Tiene cambios súbitos, por ejemplo, pasa de estar profundamente dormido a un llanto inmediato y frenético.

I'm Stressed or in Pain

Frunce el ceño y llora.



Bosteza.



Desvía la mirada o se pone bizco.



No cierra del todo la boca.



Extiende los dedos (abrir los dedos y separarlos entre sí)/Hace la señal de detenerse.



Rostro preocupado/Ceño fruncido.



Entrecejo arrugado (ceño fruncido).



La importancia del contacto



- Si el bebé muestra signos de estrés, usted puede ayudar a aliviar este estrés según cómo responda y toque al bebé.

Un feto de 7 a 8 semanas puede sentir el tacto.

El tacto es el primero de los seis sentidos en desarrollarse.

La importancia del contacto



El 5 % del tacto que recibe un bebé prematuro es para calmarlo y consolarlo. Esto significa que el 95 % del contacto que recibe el bebé se relaciona con la atención médica o con otras tareas que lo incomodan, como cambiarle el pañal. El bebé percibe estos contactos como negativos y estresantes.

Las vías cerebrales del bebé se desarrollan a través de distintas experiencias.

Si todos los contactos que recibe el bebé son estresantes, las vías que desarrollará serán desorganizadas. Esto puede hacer que el bebé/lactante sea más sensible al tacto y al sonido, y que, cuando sea niño, tenga dificultades para comer, socializar y aprender.

Estímulo sensorial = Actividad motriz

Cómo evitar el estrés: TACTO



- Las partes más sensibles del cuerpo son las manos, los pies y la boca.
- Piense en todo lo que pasa en estas áreas, a veces, durante las 24 horas, que son sensaciones negativas en estas áreas cuando el bebé está en la NICU:
 - cintas adhesivas, sondas de intubación, vías, pinchazos en el talón, IV, CPAP, succión oral
 - **Piense en cómo usted toca al bebé en CADA interacción:**
 - ¿Cómo ayuda a quitarle la cinta adhesiva? (piense en usar Vaselina/Aquaphor para retirar la cinta adhesiva en lugar de jalar o de exponer al bebé a removedores de adhesivos con olores fuertes).
 - Ofrézcale contención y dele el chupete para ayudar a reducir el estrés durante los cuidados/los procedimientos.
 - Participe en los cuidados de a dos para proporcionar apoyo y mantener calmado al bebé durante las interacciones.
 - Practique cuidados de madre canguro y ofrézcale un sueño protegido.
 - Háblele al bebé en voz baja y dígame lo que hará. Escuchar una voz calmada y relajante puede mantenerlo calmado en los momentos de estrés.

Sistema vestibular



- La manera en la que movemos al bebé puede afectar su desarrollo.
- Nuestro sentido vestibular es la forma en la que detectamos el movimiento, el equilibrio y la orientación espacial.
- El sentido vestibular es el segundo de los seis sentidos en desarrollarse.
 - Entre las 16 y las 20 semanas de gestación, el feto puede detectar el movimiento vestibular en el útero.
- Los bebés reciben estímulos vestibulares por la forma en la que los movemos, los cambiamos de posición o los trasladamos. Si los movemos lentamente y con transiciones lentas, pueden tolerar mejor los estímulos y conservar la calma. Si hacemos las actividades demasiado rápido, podemos sobreestimar al bebé. Esto puede alterar su frecuencia cardiaca, el sueño, la capacidad de tolerar el contacto de piel con piel después de un traslado o la capacidad de tener una buena alimentación después de los cuidados.

Cómo evitar el estrés: Sistema vestibular



- Piense en el cuidado que le está dando al bebé y cómo puede evitar sobreestimularlo cuando ayuda en las siguientes actividades:
 - Traslado de la cama a la silla: ofrézcale contención, movimientos lentos, haga los traslados de pie, use su cuerpo para contener al bebé cuando se traslade a la silla para alimentarlo.
 - Girar de lado a lado (especialmente, rotaciones de cabeza): ofrezca contención, gire lentamente y con pausas, si son necesarias.
 - Cambios de pañal: mantenga las piernas del bebé bajas y no las levante por encima de la cabeza.

Ideas sobre modos de reaccionar ante señales de estrés específicas



- Los bebés demuestran mucho y sus señales no siempre significan lo mismo para cada bebé. Estas son algunas ideas sobre cómo empezar a interpretar las señales que da el bebé y responder ante ellas. Cuanto más tiempo pase con el bebé, más cómoda se sentirá para interpretar los indicios y responder ante ellos.
- Si nota que el bebé tiene bajo tono muscular (brazos, piernas o cuello flácido)
 - Proporcione límites y ayude a que el bebé permanezca acurrucado o flexionado.
 - Use asistentes para el posicionamiento (un almohadón o una chichonera flexibles), una manta para envolver al bebé o sus manos para brindarle contención durante y después de los cuidados.
- Si nota que el bebé sacude los brazos y las piernas y se estira frenéticamente.
 - Proporcione límites y ayude a que el bebé permanezca acurrucado o flexionado.
 - Use asistentes para el posicionamiento (un almohadón o una chichonera flexibles), una manta para envolver al bebé o sus manos para brindarle contención durante y después de los cuidados.

Ideas sobre modos de reaccionar ante señales de estrés específicas



- Si la frecuencia cardiaca del bebé está baja (número verde en la pantalla por debajo de 100 y con la alarma activada)
 - Detenga lo que esté haciendo, espere unos segundos y, si el número no empieza a elevarse nuevamente, frote suavemente la espalda y/o la cabeza del bebé.
- Si la frecuencia cardiaca del bebé está alta (número verde en la pantalla por encima de 220 y con la alarma activada)
 - Detenga lo que esté haciendo, abrace al bebé suavemente con las manos y espere que la cifra baje antes de volver a empezar.
- Si el oxígeno del bebé está bajo (número azul en la pantalla por debajo de 86 y con la alarma activada)
 - Detenga lo que esté haciendo, abrace al bebé suavemente con las manos y espere que la cifra suba antes de volver a empezar.

Ideas sobre modos de reaccionar ante señales de estrés específicas



- Si observa signos de estrés en el bebé, por ejemplo:

- Cambios de color.
- Dificultad para despertarse.
- Regurgitación.
- Ataques de hipo.
- Extensión de los brazos y las piernas.
- Estiramiento de los dedos.
- Movimientos espasmódicos y sacudones.
- Temblores.
- Evitar mirarla.
- Arquear la espalda.

Entonces:

- Antes de los cuidados:
 - Es probable que el bebé no tolere mucho más que el cambio de pañal, la medición de la temperatura y la evaluación de enfermería.
 - Deberá proporcionarle contención durante los cuidados y escuchar los monitores por si se produce algún episodio.
- Durante los cuidados:
 - Brinde contención/abrazos con las manos, muévase lentamente y haga pausas para permitir que el bebé se reorganice y absorba los estímulos que está recibiendo.
- Después de los cuidados:
 - Ofrezca contención/abrazos con las manos hasta que el bebé se calme. Considere cambiar de posición al bebé.

Ideas sobre modos de reaccionar ante señales de estrés específicas



- Si observa signos de estrés en el bebé:
 - Antes de la alimentación:
 - El bebé no está listo para comer: piense en usar hisopos o darle gotas de leche si puede calmar al bebé.
 - Durante la alimentación:
 - Detenga la alimentación si nota que el bebé se ha cerrado y ha dejado de participar, regurgita, se ahoga y tose, se arquea y se extiende.
 - Retire el biberón y haga una pausa si nota cambios de color (especialmente, coloración azul alrededor de los ojos y los labios).
 - A veces, alimentar al bebé le calmará los ataques de hipo.
- **Más información en la lección sobre la alimentación.

Ideas sobre modos de reaccionar ante señales de estrés específicas



- Si observa que el bebé tiene dificultades para pasar a un estado de alerta calma (de dormido a llanto frenético inmediato o muy somnoliento),
 - es posible que al bebé le haga bien un masaje (según le enseñó el Terapeuta ocupacional).
 - El masaje ayuda a trabajar en la integración sensorial, que puede ayudar a que el bebé se despierte bien, mantenga un estado de alerta activa y/o concilie el sueño.

Pensamientos Finales

- Aunque no todas las interacciones que tenga con el bebé siempre serán positivas, cada vez que toca al bebé, le está enseñando una lección. Esta lección puede ser buena o mala, según el tipo de interacción que tenga con el bebé. Simplemente intente limitar la cantidad de malas interacciones con los consejos que le brindamos en esta lección.
- Piense en todas sus interacciones, incluso durante las tareas más pequeñas. Cada vez que toque al bebé, tendrá efecto en el desarrollo de su cerebro.

