

# Las 7 Mejores Cosas Los padres de Premies NECESITAN saber

De los autores de  
**La Guía de Supervivencia de los Padres premie para la NICU**  
(disponible para comprar en [www.PremieWorld.com](http://www.PremieWorld.com))

- 1. Sí, la NICU es como la Ciencia Ficción.** Incubadoras que parecen vainas, cables por todas partes, máquinas de pitidos. Y tú. Bienvenidos a la NICU, estaremos encantados de mostrarle todo. Añadir una temporada de pandemia y/o resfriado/gripe y es probable que esté bloqueado fuera. Está bien, te tenemos. Todavía puedes ser padre en este extraño universo.
- 2. Su bebé lo conoce.** Para mamás, el bebé conoce tu olor, conoce tu voz. Papás - el bebé también conoce tu voz. Uso esto a su favor.
- 3. Graba tu voz.** Grabe usted mismo cantando una nana o leyendo un libro o simplemente hablando con su bebé una carta de amor para leer en voz alta. O si quieres, lee el periódico. Envíalo a la enfermera ese día para que juegue para tu bebé al lado de la cama. Tu voz importa porque se calma su bebé.
- 4. Consigue un Zaky y úsalo para enlace con tu bebé.** Si su unidad no le deja entrar en Kangaroo Care su bebé, traiga su olor al bebé. Compruéblos en [www.Zaky.com](http://www.Zaky.com) ¿No puedes pagar uno? Entonces pregúntele a la enfermera qué puede usar en su lugar.
- 5. La leche materna es medicina.** Uno de los medicamentos que más le pueden proporcionar a su bebé es la leche materna. El estrés puede afectar su ministro de leche, así que asegúrese de obtener ayuda de un Consultor de Lactancia al bombear o intentar amamantar. ¿Aún no funciona? Pregúntale al equipo sobre la leche de donante y un fortificador 100% a base de leche humana para tu bebé. Usted tiene opciones a su disposición.
- 6. Tus emociones.** Ambos padres tienen un alto riesgo de Depresión posparto y PTSD.. Sí, ambos. ¿Lo estás pasando mal? Consigue ayuda. ¿Por qué? Debido a que la investigación muestra que los padres que luchan emocionalmente tienen un fuerte efecto en el desarrollo de los resultados de tu bebe. Prueba la telemedicina para la terapia para que no tengas que correr por todas partes. Recomendamos [www.NICUHealing.com](http://www.NICUHealing.com).

## FINALMENTE...

**7. Conéctese con Deb y más de 50.000 otros padres en la comunidad gratuita Inspire Premie.**

Tenemos familias en la NICU, en casa, en la escuela y también como adultos. También tenemos familias de pérdida de prematuros y también aquellos que pasan por un embarazo post-preemie. Ven y únete a esta caja fuerte espacio, este lugar seguro - dirigido por Deb.

Log on via the Inspire IOS app or desktop (<https://preemie.inspire.com>)

